

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОТЯГА

№44

октябрь 2022

Даосская

диета

стр.22

**Как понять
своего ребенка**

стр.26

**Лекарства, которые
нельзя совмещать**

стр.14

**Какой шампунь
нужен вам**

стр.37

История любви

Джон Леннон и Йоко Оно

стр.20-21

Джулия Робертс:

стр.16-17

“Я учусь жить медленно”

КОС

цена:

2,5 лари



Красный цвет создает настроение и добавляет уверенности. В зависимости от оттенка его можно использовать как для офисных, так и для вечерних образов.

Леди в красном



Насыщенный бургунди

Глубокий цвет на стыке красного и коричневого выглядит благородно. Деловые костюмы, пальто, сапоги и аксессуары винного оттенка - прекрасный вариант для бархатного сезона. Бургунди гармонично сочетается с нейтральными цветами - черным, серым, бежевым, синим. Наряд будет выглядеть хорошо, если к богатству цвета добавится красота материала - шелка, бархата или кожи.



САМАЯ КРАСИВАЯ ЖЕНЩИНА В МИРЕ



Звезда сериала “Убивая Еву” Джоди Комер названа самой красивой женщиной в мире. К такому заключению пришел руководитель центра косметической и пластической хирургии в Лондоне, доктор Джулиан Де Сильва, пишет “Spletnik”.

Де Сильва ежегодно составляет подобный рейтинг. Однако он основывается не на собственных вкусовых предпочтениях, а на обычной математике — использует правило золотого сечения, выведенное еще древними греками. Так, лицо Джоди Комер по этим правилам оказалось идеальным на 94,52%.

“У нее самые близкие к идеальным показатели по расположению носа и губ. Также у нее подбородок и губы красивой формы.

Единственная черта лица, за которую общий балл снижен, — это брови, они соответствуют идеальным на 88%”, — рассказал Де Сильва.

На втором месте рейтинга расположилась американская актриса Зендая, а на третьем — американская супермодель палестино-голландского происхождения Белла Хадид.

На четвертом месте рейтинга Бейонсе, за ней следует Ариана Гранде.

Во время подсчетов измеряют три сегмента лица: от линии роста волос до области между глазами, от области между глазами до нижней части носа и от нижней части носа до нижней части подбородка. Лицо считается идеальным, если пропорции равны.

КРИС ХЕМСВОРТ ПОКАЗАЛ НА ВИДЕО, КАК ЕГО ДУШИЛА ЗМЕЯ

Звезда фильмов “Тор” и “Мстители” Крис Хемсворт взглянул в глаза смерти. Актер в своих соцсетях поделился видео, на котором видно, как змея обвила его шею.

В какой-то момент он даже сморщился от боли. Впрочем, несмотря на страх, вызванный рептилией, мужчина



умудряется не терять позитивной настрой.

Фанаты уже успели увидеть в этой сцене отсылку на фильмы Marvel — словно героический бог грома сражается со своим братом, хитрым Локи.

Ранее в Сети стало вирусным видео с тем, как Крис Хемсворт внезапно ворвался в прямой эфир телеканала Nine, когда корреспондент рассказывала зрителям о погоде.

Крис Хемсворт — 39-летний австралийский актер, номинант на премию BAFTA. Наиболее известен по роли Тора в кинематографической вселенной Marvel, а также в фильмах “Гонка”, “Хижина в лесу”, “Ничего хорошего в отеле “Эль Рояль”, “В сердце моря” и “Люди в черном: Интернэшнл”.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

**КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.**

Тел.: 5.93—200—223

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

**ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И
КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.
ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.**

**АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛИЗМА,
ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.**

**ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ,
ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.**

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99—37—59—58.



ОРЛАНДО БЛУМ ЧУТЬ НЕ ПОГИБ, ВЫПАВ ИЗ ОКНА

Сыгравший в “Пиратах Карибского моря” Орландо Блум едва не погиб после падения из окна третьего этажа. Об этом актер рассказал на своей странице в Instagram*.

Несчастный случай произошел с артистом, когда ему было 19 лет. По словам Блума, в первые четыре дня после падения врачи заявляли, что он не сможет больше ходить. Актер пояснил, что сломал спину, но спин-

ной мозг при этом не был поврежден. “Для меня это стало началом долгого и болезненного пути к осознанию и пониманию определенных моделей моего поведения в прошлом”, — подчеркнул Блум.

По словам актера, восстановление, сопровождающееся ежедневными болями и ограничениями, проходило на протяжении нескольких месяцев. Блум назвал это “опытом на грани смерти”.



МАРК ЦУКЕРБЕРГ В ТРЕТИЙ РАЗ СТАНЕТ ОТЦОМ

Марк Цукерберг поделился со своими подписчиками радостной новостью – они с Присциллой Чан

ожидают третьего ребенка!

В настоящее время 38-летний миллиардер и его супруга уже вос-

питывают двух дочерей: Максиму, которая родилась у них в 2015 году, и родившуюся в 2017 году Августу. И пол третьего ребенка тоже уже известен – это снова будет девочка, родится же она уже в следующем, 2023 году! С Присциллой Чан Марк Цукерберг познакомился в 2003 году во время обучения в Гарвардском университете, причем произошло это в очереди в туалет на одной из студенческих вечеринок! А в 2012 году влюбленные сыграли достаточно скромную свадьбу – торжество прошло в их особняке, и присутствовали на нем лишь близкие друзья молодоженов. Что же касается состояния Марка Цукерберга, то в настоящее время оно оценивается в 53,4 млрд долларов – в рейтинге Forbes он сейчас находится на четырнадцатом месте!



РОБИН РАЙТ РАЗВОДИТСЯ С КЛЕМАНОМ ЖИРОДЕ

Звезда фильмов «Карточный домик» и «Форрест Гамп» подала на развод со своим супругом, топ-менеджером компании Saint Laurent Клеманом Жироде.

Из поданных актрисой документов следует, что они с Клеманом расстались еще в июле, а причина развода в данных документах указана самая что ни на есть стандартная – «непримиримые противоречия». Кстати, многие пользователи сети полагают, что виной тому ста-



ли возможные измены Клемана или же тот факт, что Робин старше него аж на 21 год! Встречаться с Клеманом актриса начала в 2017 году, а еще год спустя влюбленные поженились, и тогда разница в возрасте совершенно их не смущала. Более того, этот брак стал для Робин третьим по счету – до этого она заключала браки с Дэйном Уизерспуном и Шоном Пенном, причем в союзе с Шоном Пенном у нее родились дочь Дилан и сын Хоппер!

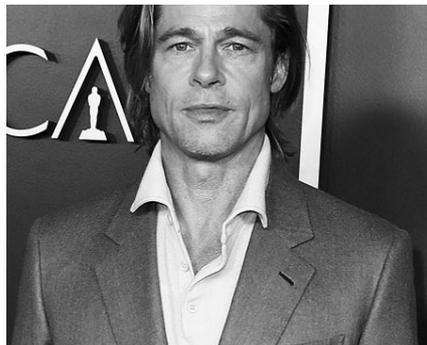
БРЭД ПИТТ ЗАПУСТИЛ СОБСТВЕННЫЙ ГЕНДЕРНО НЕЙТРАЛЬНЫЙ КОСМЕТИЧЕСКИЙ БРЕНД

Похоже на то, что актер всерьез занялся открытием новых граней своего таланта – совсем недавно Брэд дебютировал на выставке в Финляндии в качестве скульптора, а теперь он представил вниманию общественности собственный косметический бренд под названием Le Domaine, специализирующийся на уходовой гендерно нейтральной косметике!

А еще Брэд Питт поведал общественности о своих бьюти-привычках! Как выяснилось, бьюти-рутина голливудской звезды предельно проста: после умывания поутру он наносит на кожу серум и дневной крем, а после вечернего умывания в качестве дополнения к серуму выступает уже ночной крем. И на этом все! Кстати, умываться дважды в день его в свое время приучила Гвинет Пэлтроу, с которой они встречались в девяностые годы прошлого века. И именно Гвинет, некогда весьма успешно запустившая собственную лайфстайл-марку Goor, отчасти и вдохновила Брэда на со-

здание собственного косметического бренда! Правда, сам выступать в качестве «лица» своей марки Брэд наотрез отказался, но зато он признался, что считает самым красивым мужчиной Джорджа Клуни, так что не исключено, что именно ему и будет предложена данная роль! В настоящее время вниманию публики уже представлены два средства бренда Le Domaine – серум и крем. Разработан же этот бьюти-бренд был в сотрудничестве с семьей Пер-

рен, достаточно хорошо известными во Франции виноделами, а также партнерами актера по производству розе на его личной винодельне Chateau Miraval. Кстати, концепция бьюти-бренда тоже связана с этим же самым бизнесом – она базируется на особых антиоксидантных свойствах винограда, и для изготовления косметики в ход пошли косточки винограда сорта «Гренаш», а также кожица винограда сортов «мурведр» и «сира», или «шираз»!



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

НАДО ЛИ БИТЬ ТРЕВОГУ, ЕСЛИ ГРАДУСНИК ПОКАЗЫВАЕТ ОТМЕТКУ НИЖЕ ИДЕАЛЬНЫХ 36,6?

Низкая температура тела: норма или нет?

Температура у здорового человека может колебаться в пределах 35,5-37,2°C при измерении в подмышечной впадине. Насторожиться стоит лишь в том случае, если градусник дольше двух-трех недель стабильно показывает меньше 35,5°C. В этом случае можно говорить о пониженной температуре тела - гипотермии. К временному нарушению терморегуляции, снижению выработки тепла и его потере могут приводить разные причины. Возможно, вы просто долго сидели на холодных предметах, ходили во влажной одежде, гуляли при низкой температуре, недостаточно утеплившись. Но, если сниженная температура стала явлением постоянным, возможно, причина в проблемах со здоровьем. И это повод обратиться к врачу.

Проблемы с центральной нервной системой

В мозге находится гипоталамус, который руководит системой терморегуляции. Если работа мозга и нервной системы дает сбой и гипоталамус повреждается, то он начинает подавать неверные сигналы. Причиной могут быть инсульты, травмы головного и спинного мозга, опухоли мозга, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона.

Инфекционные заболевания

Центр терморегуляции чувствителен к вирусным токсинам. В частности, у некоторых людей при COVID температура падает ниже 35,5°C. Виноваты сопутствующие заболе-

вания (проблемы со щитовидкой, иммунитетом). А вот сниженная температура в период выздоровления - это норма.

Внутренние кровотечения

Они могут появиться из-за язвенной болезни, злокачественных опухолей, о которых человек может даже не догадываться. Средистораживающих признаков - сильнейшая усталость, бледная кожа, сонливость.

Гормональные проблемы

Дисфункции щитовидной железы и недостаточность надпочечников (болезнь Аддисона). При гипотиреозе возникает нехватка тироксина (Т4) и трийодтиронина (Т3), что ведет к замедлению обмена веществ и нарушению работы центра терморегуляции. Похожее влияние могут оказывать гормоны надпочечников.

Сахарный диабет

При диабете возникают сложности с поступлением глюкозы в клетки мышц и слизистых. Ткани начинают голодать, нарушаются окислительные процессы. Как результат - слабость и снижение температуры тела.

Кстати

Американские ученые установили, что пониженная температура при коронавирусе повышает риск развития осложнений.



Дефицит витаминов и минералов

Организму для нормальной работы нужны минералы и витамины. Если долго питаться несбалансированно или активно тренироваться, может возникнуть дефицит веществ, в результате снизится выработка тепла.

Стресс и депрессия

При стрессе нарушается обмен кортизола и адреналина, и из-за этого организму сложнее контролировать температуру тела. Гипотермия - один из характерных признаков депрессии, кроме проблем со сном.

Лекарственные препараты

Снижение температуры тела - побочный эффект при приеме антибиотиков, противовоспалительных, средств от аллергии, высокого давления, антидепрессантов.

Это возрастное

У людей старше 65 лет, как правило, меньше подкожного жира, мышц, поэтому и температура у них понижена. Узнать нормальные показатели можно, если провести измерения в день, когда пожилой чувствует себя относительно хорошо.



Если болит под правым ребром

Боль в правом подреберье может говорить как о проблемах с сердцем, так и о нарушениях в работе ЖКТ. Важен правильный диагноз!

Тяжесть в области правого подреберья встречается довольно часто, ведь именно в этой зоне сосредоточены важные органы - желчный пузырь, печень, часть ЖКТ. Поэтому не стоит решать проблему болеутоляющим - скорее всего, необходимы диета, УЗИ и консультация специалиста.

Желчный пузырь в опасности!

При желчнокаменной болезни боль возникает в том случае, если камни приходят в движение или закупоривают желчевыводящий проток. В остальное время камень долгое время может не тревожить пациента, давая о себе знать лишь незаметными симптомами - привкусом горечи во рту, изжогой, небольшой тяжестью под правым ребром.

Зато острый холецистит пропустить невозможно. Боль в правом подреберье в этом случае носит приступообразный характер, ярко выражена, отдает вниз, сопровождается рвотой и повышением температуры. Необходимо срочно вызывать скорую!

Боль при пиелонефрите тоже может отдавать в подреберье, но обычно она локализуется в средней части, на уровне пупка.

Печень просит о помощи

В самых тяжелых случаях при боли в правом подреберье диагностируют гепатит или цирроз печени.

Гепатит может возникнуть из-за химического отравления (например, в случае неправильно подобранных лекарств) или из-за вируса. А циррозу подвержены любители много и обильно поесть: печень не способна переварить большое количество жирной пищи.

Для печеночной колики характерна резкая («кинжальная») боль. Нередко она сопровождается тошнотой, рвотой, учащенным пульсом. При переходе заболевания в хроническую форму боль может принять ощущение дискомфорта и тяжести и усиливаться после плотного обеда или приема алкоголя.

Когда проблема в кишечнике

Нередко боль в правом подреберье вызвана сбоем в работе желудочно-кишечного тракта. Например, на фоне стресса может развиваться синдром раздраженного кишечника. Болевые ощущения в этом случае распространяются на всю брюшную полость и сопровождаются вздутием, метеоризмом, нарушением стула.

Хуже, если причиной становится заражение паразитами - эхинококками, аскаридами, трематодами. Черви могут поражать не только кишечник, но и другие органы (например, печень). В этом случае боль усиливается после еды и физических нагрузок.

При воспалении аппендикса человек обычно ощущает боль в ниж-

ней части брюшины, но в некоторых случаях из-за аномального расположения червеобразного отростка (чаще всего у детей) она может отдавать и в верхнюю часть.

Может, защемление нерва!

Иногда боль в правой части грудной клетки объясняется защемлением нерва, остеохондрозом грудного или поясничного отделов. При межреберной невралгии пациент ощущает жжение и острую боль в зоне правого реберного каркаса, которая усиливается при вдохе, наклонах, поворотах.

Онемение говорит об атрофии нервного волокна. При интенсивных занятиях спортом может возникнуть спазм мышц спины, а при беге - спазм диафрагмы, что тоже сопровождается болевыми ощущениями.

В подобных случаях физическую нагрузку лучше отложить до консультации со специалистом, который разрешит или запретит активность.

Также при длительных нагрузках может «колоть справа». Это происходит из-за того, что совершается полный цикл обращения крови через печень, которая увеличивается в размерах, давит на собственную внешнюю оболочку и активизирует нервные окончания. Это явление не опасно. Дискомфорт проходит, достаточно лишь восстановить дыхание.

Боль сопровождается кашлем? Возможно, имеют место легочные заболевания - пневмония, бронхит, плеврит, туберкулез.

ОБСЛЕДОВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ

Если боль носит ноющий характер, это может свидетельствовать о развитии хронического заболевания. Нужна консультация терапевта или гастроэнтеролога.

Необходимо сдать общий и биохимический анализ крови, общий анализ мочи, мазок на паразитов. Также могут пона-

добиться УЗИ (КТ) брюшной полости и малого таза, МРТ позвоночника. В большинстве случаев этих исследований доста-

точно, чтобы выявить проблему.

На основе анализов врач подберет комплексное лечение. При желчнокаменной болезни, например, может потребоваться хирургическое вмешательство, а при защемлении нерва курс лечебной физкультуры.

На время лечения откажитесь от жирной и жаре-

ной пищи, солений, копченостей, алкоголя и добавьте в рацион сырые и тушеные овощи, зелень, злаки. Если боль вызвана дисфункцией ЖКТ, облегчить состояние помогут желудочно-кишечные сборы и травяные чаи. Отток желчи улучшают корень куркумы, бессмертник песчаный, календула, цикорий. Для очищения печени полезно принимать расторопшу.

ТРОМБОЗ НОГ ОПАСЕН. ИЗ-ЗА НЕГО НАРУШАЕТСЯ КРОВООБРАЩЕНИЕ, ВЕДЬ ТРОМБОЗ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ЗАКУПОРКОЙ СОСУДОВ.

РАННИЕ СИМПТОМЫ ТРОМБОЗА НОГ



Как образуется кровяной сгусток

С таким диагнозом сталкивается каждый четвертый пациент, обратившийся за консультацией к флебологу или сосудистому хирургу. Если своевременно не распознать угрозу, увеличивается риск опасных осложнений, которые грозят бедой.

Тромб - это кровяной сгусток, который при повреждении сосуда перекрывает разрыв и таким образом останавливает кровотечение. После заживления поврежденного участка в кровь поступают вещества, отвечающие за растворение тромба. Так организм пытается избавиться от ставшего ненужным сгустка. Но процесс образования тромбов продолжается, даже если в этом теперь нет необходимости. В результате сгусток полностью или частично закупоривает сосуд, нарушая циркуляцию крови.

Причины тромбоза

- ✓ Кровь становится густой и вязкой. Создаются условия для образования сгустков.
- ✓ Сидячая, стоячая работа, недостаток движения, длительный постельный режим провоцируют застой в сосудах.
- ✓ Сопутствующие болезни - эндо-

кринные нарушения, венозная недостаточность, варикоз, ожирение, травмы.

- ✓ Прием препаратов, увеличивающих свертываемость крови.
- ✓ Хронический алкоголизм, длительное курение.

Мигрирующий тромб, сорвавшийся с места, может стать причиной тромбоэмболии легочной артерии с мгновенным летальным исходом.

Коварство болезни в том, что на ранней стадии симптомы тромбоза выражены слабо. Если вовремя их не заметить, недуг будет прогрессировать. Это грозит отрывом тромба и тяжелейшими осложнениями, вплоть до гангрены, инфаркта и инсульта.

Первые признаки поражения вен

Как распознать тромбоз на ранней стадии? Формирующиеся тромбы небольших размеров не вызывают видимых внешних изменений. Но по мере их роста появляются признаки неблагополучия в сосудах нижних конечностей. Различают венозную и артериальную форму тромбоза.

Первые признаки поражения вен конечностей: тяжесть в ногах, ощущение покалывания, распирающей боли по ходу пораженных вен; отечность ног; появление сетки венозных сосудов; сыпь на коже и повышение температуры в области поражения.

Заподозрить наличие тромба в артериальных сосудах можно по таким симптомам:

- ✓ от боли в ногах человек начинает хромать при ходьбе.
- ✓ ноги быстро устают при физической активности, хочется присесть;
- ✓ нарушается походка, становится тяжело ходить;
- ✓ нижние конечности, особенно стопы, зябнут;
- ✓ ощущаются жжение, онемение, покалывание в пораженной зоне.

Артериальные тромбы особенно опасны

Под напором крови способны оторваться в любую минуту и закупорить сосуды. В итоге - некроз тканей, грозящий инвалидностью. А мигрирующий тромб, сорвавшийся с места, может стать причиной тромбоэмболии легочной артерии с мгновенным летальным исходом. Вывод: при первых признаках тромбоза необходимо обратиться за консультацией к флебологу, пройти диагностическое обследование и немедленно приступить к лечению.

К. Ермилин, флеболог, врач высшей категории.

Боли в грудной клетке

Относитесь к ним внимательно. Если возникают часто, преимущественно при физической нагрузке, - обязательно обратитесь к терапевту или кардиологу. Сделайте кардиограмму. Главная угроза - инфаркт. Среди основных его признаков - чувство сдавливания и тесноты в груди, одышка, удушье, боль, отдающая в руку, лопатку или шею.

В животе

☛ Появились давящая боль в паховой области, тошнота, поднялась температура? Вызывайте скорую! Возможно, это воспаление слепой кишки. Другие варианты - воспаление кишечника, почки, а у женщин - яичника.

Начались судороги ног? Попробуйте встать. Смочите ноги под коленями холодной водой и немного пройдите.

ВРАЧА НЕ ПОРА ЛИ НАВЕСТИТЬ?

Отекшие ноги, кожный зуд, изжога - это сигналы, которые подает наш организм. Как научиться их расшифровывать? Нужно ли идти к врачу и к какому?

- ☛ Боли справа, под ложечкой, часто говорят о воспалительных процессах в печени и желчном пузыре.
- ☛ Чувство переполнения и изжога после еды - симптомы язвы желудка и кишечника. Обратитесь к гастроэнтерологу.

...В ногах

Усталость, ноги словно налиты свинцом. Весь день мучает ощущение слабости и усталости, хотя спали достаточно. Скорее всего, через пару дней пройдет. Но если такое состояние длится неделями, сделайте детальный анализ всех показателей крови. Причиной такого состояния могут быть

депрессия, хронические инфекции (вирусы, ревматизм) и другие тяжелые заболевания. Покажитесь терапевту.

...В глазах

- ☛ Отекают веки? Это может быть проявлением аллергии или заболевания почек.
- ☛ Мелькает изображение? Скорее всего, вы переутомились. Опасно, если в течение длительного времени вы видите вспышки - это признак отслоения сетчатки. Немедленно обратитесь к окулисту!
- ☛ Пожелтели белки? Срочно к врачу! Возможные причины - воспаление печени и камни в желчном пузыре.

Авторитеты дают советы

На улице холодно, в квартире работает отопление... Перепад температуры, переохлаждение... На это сразу же реагируют горло, уши, но чаще всего - нос.

НА ХОЛОД ЧАЩЕ ВСЕГО РЕАГИРУЕТ НОС

Полезно знать

При сильном сухом кашле перетрите в порошок сухие листья мать-и-мачехи, смешайте с сахаром и медом (1:1) и принимайте по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день.

Капли от насморка повышают давление, а ведь я гипертоник

Мне 64 года. Уже лет десять стараюсь не лечить насморк сосудосуживающими каплями: они могут повысить давление (об этом написано и в инструкции), а я гипертоник. Как мне быть, когда нос не дышит? Терапевт советует закапывать детские капли. Но я сомневаюсь, помогут ли они?

Юлия Валерьевна.

Капли можно использовать, но не больше 3-5 дней и тщательно контролировать давление. Но попробуйте справиться с насморком без сосудосуживающих капель, промывая заложенный нос солевыми растворами. Если через 5-7 дней не наступает выздоровление, поспешите к врачу. В детских лекарствах концентрация действующего вещества меньше, а значит, эффективность ниже, и время действия тоже менее продолжительное. Придется капать их чуть ли не каждый час. В результате вы получите взрослую дозу со всеми ее осложнениями...

У меня разрослась слизистая носоглотки

Без сосудосуживающих капель зимой не выхожу из дома. Врач сказал, что у меня разрослась слизистая носоглотки. Да я и сама чувствую дискомфорт: когда засыпаю, начинаю храпеть, сплю беспокойно... Как справиться с этой напастью?

Лариса Ивановна.

Нужно обратиться к лору и обсудить вопрос о возможности операции. Удалить лишнюю ткань можно только хирургически.

Когда с насморком нужно обращаться к специалисту?

- ✓ Насморк часто повторяется,
- ✓ выделения из носа продолжаются больше десяти дней, насморк сопровождается болью в горле или ухе, повышенной температурой;
- ✓ спустя 5 дней от начала ринита поднимается температура, возникает боль в области лица, появляются односторонние выделения из носа.

С детства нос часто закладывает

Я привык закапывать сосудосуживающие капли. Сейчас замечаю, что стало трудно дышать ночью. Подозреваю гипертрофию слизистой. Это лечится?

Андрей.

Да, и довольно успешно. Кстати, а врач ли поставил вам такой диагноз? Скорее всего, нет. Не ставьте себе диагнозы и тем более не назначайте лечение. Когда к врачу приходит такой пациент, его гораздо сложнее вылечить. Зачастую человек лечится совсем от другой болезни. Последствия самолечения отоларингологи видят почти каждый день. Люди, которые долго пользуются сосудосуживающими каплями, вынуждены время от времени менять их, потому что наступает привыкание. Когда они наконец обращаются к врачу, помочь сложно: слизистая уже в плачевном состоянии из-за истончения. Возможно развитие перфорации (дыры) в носовой перегородке, с которой справиться бывает очень тяжело. Как распознать гипертрофию слизистой? Это делает врач, осмотрев вас. При этой патологии из-за плохой работы сосудов слизистой действительно нарушается носовое дыхание, особенно ночью.

Человек испытывает дискомфорт, спит беспокойно и не высыпается, всю ночь переворачивается с боку

Будьте начеку!

При насморке людям, страдающим повышенным давлением, надо чаще измерять его.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

на бок. Ведь одна половина носа заложена больше, чем другая. Со временем из-за того, что нос постоянно заблокирован и нет полноценного вдоха, ситуация ухудшается. Часто при физической нагрузке человек вообще не может нормально дышать.

Обычное лечение слабо помогает

Уже несколько лет подряд в конце зимы у меня появляется насморк. Обычное лечение слабо помогает. Врач заподозрил аллергический ринит. Чем его лечить?

Ольга Викторовна.

Если после обследования (осмотра полости носа, результатов анализа крови, рентгена и компьютерной томографии) врач говорит пациенту, что у него аллергический ринит, то к лечению обязательно подключается аллерголог. Назначаются топические стероиды, препараты, уменьшающие аллергическое воспаление слизистой, антигистаминные и другие лекарства. Иногда врач, не разобравшись в причинах насморка, сразу прописывает антибиотики. Но они эффективны лишь при бактериальном риносинусите, когда задеты полости носа и околоносовые пазухи.

Насморк долго не проходит

Замучился с ним. Не успеваю покупать салфетки...

Евгений.

Если насморк долго не проходит к лору или аллергологу. Обычно острый ринит проходит в течение нескольких дней. Если спустя неделю по-прежнему трудно дышать, ощущается дискомфорт, временами появляются головные боли, слезотечение и резь в глазах, то есть вероятность развития осложнений. Поэтому внимательно следите за выделениями из носа и ощущениями.

✓ Покраснение глаз, постоянное чиханье - верный признак аденовирусной инфекции.

✓ Если слизь идет прозрачная, то это ринит. При этом слизь сначала жидкая, потом густая, но бесцветная.

✓ Если выделения долго не проходят, стали зеленого цвета, а иногда плохо пахнут, возможно, начинается гайморит.

Ф. Гамова, отоларинголог, врач высшей категории.

Судороги ног совсем некстати...

? У меня в последнее время во время близости судорогой сводит ноги. Вместо того чтобы получать удовольствие, лежу и корчусь от боли! После близости еще некоторое время болят мышцы ног, бедер, даже низ живота. Что со мной не так? Откуда берутся эти судороги и можно ли от них избавиться?

Лилия Семеновна.



Хуже не бывает...

Судороги - это внезапные сокращения мышц с временной блокировкой их расслабления. Как говорится, «свело», «заклинило» и не отпускает. Хуже не бывает, если еще она сопровождается острой болью. Судороги могут возникать по разным причинам. Самая распространенная - резкое переохлаждение, например, ног. Попробуйте надевать носочки.

Не отпускает? Согните сведенную ногу, подтянув колено к животу, возьмите стопу двумя руками и с силой притяните к себе.

икроножную мышцу, но и стопы, и даже пальцы ног).

Это очень знакомо спортсменам

Причиной судорог могут быть также стрессовые ситуации, накопившаяся за день усталость, чрезмерная физическая нагрузка. Это очень знакомо спортсменам. Кстати, мышечные спазмы могут возникать не только во время секса, но и во сне, когда мышцы, казалось бы, расслаблены.

Что делать, если во время секса свело ногу? Не паниковать, даже если вам очень больно. Судорога вскоре пройдет. Постарайтесь расслабить мышцу. Для этого, естественно, придется прервать половой акт, лечь на спину, выпрямить ноги и несколько раз потянуть носки на себя. Не отпускает? Согните сведенную ногу, подтянув колено к животу, возьмите стопу двумя руками и с силой притяните к себе.

Еще один простой способ

Уколите мышцу чем-то острым, например булавкой или скрепкой. Можно помассировать сведенную мышцу. Если боль немного отпустила, встаньте с постели и пройдитесь по комнате, ставя ноги на полную ступню. Судорога ушла? Лягте на спину, положив ноги на валик или подушку, и полежите расслабленно некоторое время - это поможет избежать повторного мышечного спазма.

Как предотвратить судороги?

- ✓ Делайте утреннюю гимнастику, не забывая о легкой нагрузке на ноги: растяжка, приседания;
- ✓ носите удобную обувь;
- ✓ за полчаса до сна (или до сексуальной близости) примите теплую ванну, а после - контрастный душ, направленный на ноги.

Е. Ершова,
врач II категории.

Деформация называется молоткообразной

Потому что палец согнут вниз, и это делает его похожим на молоток. Палец загибается из-за дисбаланса в мышцах. Сухожилия и связки, окружающие сустав, сгибают и разгибают пальцы. Когда одна из мышц ослабевает, она не может это делать. Если палец остается согнутым долгое время, мышцы, сухожилия и связки подтягиваются, и пальцы не разгибаются.

Причины

Обувь. Если постоянно носить обувь на высоких каблуках или слишком узкую, пальцы ног находятся в согнутом положении. В конце концов они могут не выпрямиться, даже если ходить босиком.

Повреждения. Палец ноги, который получил перелом или зажат, более склонен к развитию молоткообразной формы.

Длина пальца стопы. Если второй палец стопы длиннее большого пальца, вероятно, что произойдет развитие молоткообразной деформации. У лю-

ПАЛЕЦ СОГНУЛСЯ...

Так бывает при деформации пальцев стоп. Чаще всего деформируются второй, третий и четвертый пальцы. Страдают этим любители узкой обуви.

дей, страдающих артритом и диабетом, чаще изменяется форма пальцев.

Генетика. Иногда молоткообразная деформация пальцев стоп является наследственной. У женщин чаще, чем у мужчин, развиваются молоткообразные деформации пальцев ног. Риск изменения пальцев повышается с возрастом.

Трудно не заметить...

Деформированные пальцы на стопе очень болезненны, особенно при ходьбе в обуви. На верхней части сустава натираются мозоли, появляются отеки, жжение или покраснение, невозможно выпрямить палец. В запущенных случаях на выпирающей косточке образуется открытая язва. Защищают от их образования всевозможные ортопедические приспособ-

ления на пораженный сустав. Их лучше подбирать с помощью ортопеда. Но можно и самому заглянуть в ортопедический салон, где вам дадут дельный совет.

Дальше будет только хуже

Молоткообразная деформация пальцев стопы является прогрессирующим заболеванием, состояние ухудшается в течение длительного времени. Если своевременно не лечить, сустав может стать фиксированным и, чтобы его разогнуть, потребуются хирургическое вмешательство на мышцах и сухожилиях. Деформации пальцев стоп можно избежать, если ходить в обуви на низком каблуке.

О. Шилов, ортопед.



Очки ношу с детства

? Хотела бы сделать лазерную коррекцию зрения, но боюсь: вдруг что-то пойдет не так?

А. Блинова.

Прежде чем проводить лазерную коррекцию зрения, необходимо его тщательно обследовать. К примеру, кератотопография показывает состояние поверхности роговицы. С помощью пахиметрии измеряют толщину роговицы и определяют вид лазерной коррекции. Риски, связанные с изменениями на сетчатке, исключаются при осмотре глазного дна с линзой Гольдмана. Проверяют и слезопродукцию, чтобы в послеоперационном периоде не столкнуться с недостаточностью слезы (синдром сухого глаза). Результаты диагностики, покажут, можно ли делать операцию или нет.

У дочери миопия

? Дочке 13 лет, у нее миопия (минус 3). Врач рекомендовал

✓ Глаза человека способны различать примерно 500 оттенков серого цвета.

✓ Каждый глаз содержит 107 миллионов светочувствительных клеток.

✓ Зрачки человека расширяются почти на 50%, если он смотрит на человека, к которому испытывает сильную симпатию.

В ГЛАЗАХ ТУМАН

ортокератологию. Этот метод безопасен?

О. Сытникова.

Относительно безопасен. Лечение заключается, в том, что на ночь надевается жесткая контактная линза, и роговица глаза становится менее выпуклой. Таким образом уменьшаются диоптрии. А к вечеру роговица снова приобретает свою изначальную форму, а, соответственно, и диоптрии.

ширенное обследование, в том числе и у иммунолога. Если будет необходимо, придется пройти курс лечения в стационаре.

Почему болят глазные яблоки?

? Почему при небольшом повышении артериального давления у меня болят глазные яблоки (правильно ли написала)? Бывает очень больно. Если смотрю на лампочку, то вижу радужные круги. А бывает, вижу как в тумане. Врач сказал, что у меня нормальное зрение. Для работы ношу очки плюс 2. Мне 58 лет.

И. Ненашева.

Мой диагноз герпетический кератит

? Можно ли полностью вылечить эту болезнь? Меня лечили «Табрадексом», «Виралексом», антибиотиками, витаминами. Болезнь осталась и развивается. Беспокоят сильное помутнение и светобоязнь. Слезотечения и болевых ощущений нет, Серафима Николаевна.

Герпетический кератит - это серьезное и коварное заболевание, которое часто требует стационарного лечения, потому что амбулаторное не всегда дает хороший эффект.

Зачастую кератит приводит к потере зрения из-за помутнения роговицы. Обязательно пройдите рас-

При ячмене и конъюнктивите вскипятите 1/2 стакана молока и 1/2 чайн. ложки меда. Смочите салфетку и приложите на ночь к глазам, а утром снимите.

Да, повышение артериального давления сопровождается болью в глазах (правильно). Так на него реагируют сосуды глаза. А вот то, что вы видите радужные круги, когда смотрите на электрическую лампу, это симптомы повышения глазного давления. Нужно проверить не только зрение, но и глазное давление и глазное дно, чтобы исключить глаукому и другие заболевания глаз.

Г. Грач, офтальмолог.

Причина - спазм сосудов

В глазах туман появляется из-за повышения внутриглазного давления (глаукомы).

А еще из-за спазма сосудов сетчатки и помутнения хрусталика и стекловидного тела. Спазм сосудов сетчатки чаще бывает у людей, страдающих гипертонической болезнью; перед глазами появляются черные точки, зрение

понижается, но боли в глазу нет.

Что делать? Чтобы уменьшить спазм, нужно принять таблетку «Ношпы» или 1-2 таблетки «Никошпана», папаверина или «Кавинтона». Затем обязательно обратиться к врачу.

НУЖНО ЛИ ПИТЬ ЧАЙ С МЕДОМ ЧЕРЕЗ СИЛУ?

? Что лучше пить во время болезни? Слышала, что чай с медом и лимоном не так полезен, как думали раньше. Чем же лучше утолять жажду? Нужно ли пить через силу? Сколько жидкости употреблять во время болезни?

С. Мозалевская.

При первых признаках недомогания надо пить горячий чай с малиной или имбирем. Он поможет легче пережить простуду. А вот мед надо употреблять вприкуску - в горячей воде

его лечебные свойства разрушаются. Кипяток убивает и витамин С в лимоне. Правда, приятная кислинка в чае останется. Иногда эти напитки действительно помогают не разболеться.

Но если вы все же заболели, пить надо много - не меньше 1,5 л в день, если нет хронических заболеваний, при которых большое количество жидкости не рекомендуется. Например, при почечной недостаточности или проблемах с почками. Что пить во время гриппа и простуды? Обычную воду, морс из клюквы, черной смородины или брусники, отвар ши-



повника или сухофруктов без сахара. А кто-то предпочитает травяные чаи из мяты, мелиссы и ромашки. Можно в некрепкий чай добавить чабрец или душицу.

А. Искандерова, терапевт, врач высшей категории.

Боюсь, что муж повторит судьбу своего отца

? *Мой свекор умер от инфаркта... Муж тоже начал жаловаться, что сердце болит. Но к врачу идти не хочет. Может, хоть вы заставите его побеспокоиться о своем здоровье...*

Е. Ледовская.

Если у одного из прямых родственников - родителей, бабушки, дедушки - был инфаркт миокарда или атеросклероз сосудов, то риск развития болезни у детей возрастает в несколько раз по сравнению с теми, кто не имеет отягощенной наследственности. Но передается не сама болезнь, а предрасположенность к ней. Чтобы не «включились» плохие гены, нужно обязательно бросить курить, больше двигаться, хотя бы делать утреннюю зарядку, гулять на свежем воздухе. Вечерняя прогулка перед сном - только на пользу. По возможности ходите в бассейн, езьте почаще на велосипеде.

Поддерживайте в норме артериальное давление (более 140/90 мм

рт. ст. уже считается повышенным в любом возрасте). Обязательно следите за весом. Дважды в год проверяйте уровень холестерина и сахара в крови. Эти простые рекомендации помогут предупредить развитие инфаркта.

Боль за грудиной. Будто кто-то сжимает сердце рукой...

? *Мужу 46 лет. После работы часто жалуется на боль за грудиной - будто кто-то сжимает сердце рукой. Положит под язык валидол - становится легче. Могут ли такие жалобы указывать на приближающийся инфаркт? Муж от обследования отказывается, все силы отдает работе. Я переживаю...*

Л. Шпачкова.

Ритм жизни ускоряется, а о здоровье своем люди заботятся так и не научились. Если не сказать, разучились. В круговороте повседневной суеты легкое недомогание

стало нормой. Потенциальных молодых сердечников легко распознать: они энергично жестикулируют, много и быстро говорят, постоянно чем-то заняты, практически не отдыхают... Для них несколько простых советов.

✓ Если на работе аврал, выберите место, где вас не побеспокоят, сядьте поудобнее, прислонитесь к спинке стула, ноги на ширине плеч, руки на бедрах, ладони полуоткрыты. Медленно вдыхайте через нос 3-5 минут, выдыхайте через рот. Представляйте, как организм с каждым вдохом наполняется приятной легкостью.

✓ Если предстоит неприятное дело, не откладывайте, лучше выполните его сразу, чтобы не усиливать напряжение.

✓ Не позволяйте себе излишне волноваться. Болеть за дело надо, но выполнять его нужно спокойно, тогда и результат будет лучше.

✓ Если у вас полоса неудач, вспоминайте о своих успехах и достижениях - это поможет не потерять веру в свои силы.

СЛАБОЕ ЗВЕНО - ШЕЙНЫЕ ПОЗВОНКИ

При шейном остеохондрозе возникают боли не только в позвоночнике и шейно-грудных мышцах - появляется вообще чувство усталости и слабости в шее. Можно попробовать поставить себе диагноз в домашних условиях.

Есть ли у вас признаки шейного остеохондроза?

☛ Наклоняйте голову вперед, пока подбородок не коснется груди.

☛ Теперь наклоняйте голову вправо, потом влево до тех пор, пока ухо не коснется плеча.

☛ Максимально запрокидывайте голову назад.

☛ Повращайте головой в разные стороны...

Если при выполнении этих движений возникает боль, ощущения скованности, хруст - значит, все признаки остеохондроза налицо. Исправление не займет много времени. Все упражнения нужно выполнять два-три раза в день в любое время по 20-30 раз с задержкой движения на 2-3 секунды при максимальной амплитуде.

Комплекс 1

1. Наклоны головы вперед до касания подбородком грудины.

2. Максимальные наклоны головы назад.

3. Повороты головы попеременно вправо и влево.

4. Боковые наклоны головы попеременно вправо и влево до касания ухом плеча.

Комплекс 2

Эти упражнения не только развивают гибкость шейного отдела позвоночника, но и укрепляют мышцы.

1. Лягте на правый бок.

2. Поднимите голову и поворачивайте ее до левого плеча.

3. Задержите движение на 3-5 секунд.

4. Удерживая голову на весу, смотрите на пол 3-5 секунд.

5. Поменяйте положение тела и продолжайте упражнение. Выполняйте до появления утомления.

Про массаж

Полезно также делать такой массаж воротниковой зоны - поглаживать и разминать мышцы шейного отдела и надплечий. Причем не только тем,



кто уже ощутил неприятные ощущения остеохондроза. Он еще и прекрасное профилактическое средство.

Не надейтесь на ортопедические подушки

Многие считают, что шейный остеохондроз поддается лечению иглоукальванием и физиотерапией. Увы, они не решают проблему. Их можно использовать только как вспомогательные по отношению к лечебной гимнастике. Не стоит особо надеяться и на ортопедические подушки. Последние исследования показали, что эти подушки не обладают никакими волшебными лечебными качествами. Спать можно на обычной подушке. Главное, чтобы она была небольшой и не мешала голове и шее сохранять естественное положение.

К. Осипенко, остеопат, врач высшей категории.

ЛЬНЯНАЯ МУКА ОЧИСТИТ ОРГАНИЗМ

Этот продукт - кладовая полезных веществ и отличный помощник в борьбе с лишним весом.

В чем польза? Льняную муку можно легко сделать в домашних условиях из семян льна с помощью кофемолки. В ней содержатся много растительных белков и омолаживающих кислот омега-3, калий и магний. А главное, в льняной муке есть вещества, которые мешают росту раковых клеток в организме.

Ее стоит включить в рацион людям, страдающим ожирением, диабетом и атеросклерозом. Мука подавляет развитие грибковых заболеваний, предупреждает запоры, укрепляет иммунитет и улучшает перистальтику кишечника.

Как ее принимать? Льняную муку можно есть на завтрак. Смешайте одну десертную ложку муки с 1/2 стакана простокваши, йогурта или кефира. Ешьте в течение месяца, повторяйте 2-3 раза в год. При этом нужно ежедневно выпивать 1,5-2 л воды, в зависимости от массы тела. Льняную муку можно добавлять в супы, салаты и вторые блюда, обваливать в ней курицу, мясо или рыбу перед готовкой.

Попробуйте приготовить оладьи. Смешайте стакан пшеничной муки, 1,5 стакана кефира, 1/2 стакана льняной муки, 0,5 чайн. ложки соды, 1 ст. ложку яблочного уксуса, 1 ст. ложку растительного масла, 1 яйцо, соль по вкусу. Обжарьте на растительном масле.

Сладкое не влияет на настроение

Более того, в течение часа после съеденного у многих снижается внимание и появляется чувство усталости. Так что шоколад взбодриться не поможет.

Две фейхоа в день обеспечат йодом

Эти плоды - кладовая полезных веществ, особенно йода. Две ягоды обеспечат суточную потребность организма в нем. Кроме этого, фейхоа повышает сопротивляемость организма к простудам зимой.



Виноград содержит множество витаминов и минералов и даже может предотвратить потерю зрения у пожилых людей при возрастной макулодистрофии. Все дело в омолаживающих свойствах ягоды.

Полезно все - от косточек до листьев

✓ **При нервном истощении и умственном переутомлении** рекомендуется съедать по 200 г винограда 3 раза в день в течение 1-2 месяцев.

✓ **Чтобы снизить содержание холестерина в крови**, пьют виноградный сок за час до еды 3 раза в день. Начинать надо с 1/2 стакана сока и к концу курса, через 1-1,5 месяца, довести до 2 стаканов на прием.

✓ **Настойкой косточек винограда лечат заболевания горла.** Для этого 100 г косточек

красных сортов винограда раздают и помещают в пол-литровую банку. Заливают 0,5 л водки, плотно закрывают и выдерживают в темном месте месяц, ежедневно встряхивая. Процеживают и принимают по 1 чайн. ложке в день вовремя еды 5 дней. Затем на 5 дней нужно сделать перерыв. Если несколько капель настойки добавить в теплую воду или в отвар любых противовоспалительных трав, этим раствором полезно полоскать горло,

✓ **Чтобы были чистыми сосуды**, рекомендуется пить по стакану виноградного сока за полчаса до еды. Курс лечения - 2 месяца.

✓ **У ребенка поднялась высокая температура?** Протирайте тело отваром любого кислого винограда до тех пор, пока температура не спадет.

✓ **Зеленым кислым виноградом лечат дизентерию.** В полстакана сока добавляют 1/4 стакана крепкого горячего чая с 4 чайн. ложками сахара. Нужно выпить всю порцию за один раз. Через 1-2 часа боль в животе и дискомфорт исчезнут без следа.

✓ **Избавиться от ларингита, ангины и пародонтоза** можно, если проварить в стакане воды 2 ст. ложки белого сухого винограда. Потом добавить туда 1 ст. ложку лукового сока и настаивать 5 минут. Принимать отвар нужно теплым по 1/3 стакана в день. Если добавить мед, то избавишься от охриплости.

✓ **Останавливают маточное кровотечение** измельченные в порошок сухие виноградные листья. Принимают его до трех раз в день по щепотке, запивая водой.

✓ **При запорах и отеках** угольки сожженной виноградной лозы перетирают в порошок и 3 ст. ложки целебной пыли кипятят в 0,5 л воды, пока не останется 3/4 стакана. Пьют по 1/2 стакана перед едой 20 дней.

✓ **Замучила подагра?** Нужно есть в течение 3 месяцев свежий виноград. Затем пить сок винограда за полчаса до еды по такой схеме: 3 дня - по 1/4 стакана, 5 дней - по 1/2 стакана, 5 дней - по 1/3 стакана, 5 дней - по стакану и 5 дней - по 1,5 стакана.

Чтобы не навредить зубам, каждый раз после того, как поели виноград, полощите рот.

КАПУСТА НА СТОЛЕ

Ежедневное употребление квашеной капусты благоприятно сказывается на мужском долголетии, помогает сохранить силу до глубокой старости.



Женщинам также на пользу пойдет капуста, особенно квашеная, она содержит омолаживающие вещества и помогает сжигать жиры, дает чувство сытости. Если употреблять ее хотя бы два раза в неделю, риск возникновения онкологических заболеваний пищеварительного тракта и кишечника снижается. Сок квашеной капусты содержит даже боль-

ше витаминов, чем сама капуста. Добавляйте его в борщи. При метеоризме пейте по 20 мл рассола 2 раза в день 3 дня. При кровоточивости десен полощите рот рассолом.

Чтобы капуста не перекисала, уложите на дно емкости осиновою щепку. Квасить капусту нужно в хорошем расположении духа на пятый день после новолуния.

9 ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТОШНОТЫ

Даже в легкой тошноте нет ничего приятного и совсем не хочется, чтобы она переходила в более серьезную стадию. Как этого не допустить? Мы знаем способы обойтись без таблеток!



1. Мята

Она помогает желчи проходить через пищеварительную систему, одновременно улучшая работу всех процессов в желудке. Мятую можно заварить в виде чая или просто пожевать пару листиков. В крайнем случае можно устроить сеанс ароматерапии с использованием эфирного масла перечной мяты.

2. Имбирь

Это растение с древних времен считается залогом здорового желудка. Имбирь содержит гингеролы и сегаолы - вещества, которые придают ему тот самый пряный вкус, а также обладают противорвотными и противовоспалительными свойствами. Многочисленные исследования доказывают, что имбирь - это эффективное средство от тошноты и рвоты.

3. Лимон

Прежде всего сам запах этих цитрусовых способен «отвлечь» наш мозг от тошноты. Также лимоны помогают выводить токсины из организма. Ешь их так,

как тебе больше нравится: добавляй в чай, воду или просто нюхай. Исследование ученых, проведенное в 2014 году, показало, что вдыхание аромата нарезанного или свежеежатого лимона позволяет беременным женщинам испытывать меньшую тошноту во время токсикоза.

4. Яблоки

Эти плоды содержат клетчатку, которая помогает быстрее выводить токсины из организма. Клетчатка также замедляет и облегчает пищеварение, что может помочь снизить тошноту. Но не перебарщивай с яблоками. В большом количестве клетчатка, наоборот, лишь усиливает тошноту. Одного яблока в день достаточно: целого, по кусочкам, в виде пюре или сока - как тебе нравится.

5. Крекеры

В простых крекерах много крахмала, который помогает усваивать желу-

дочную кислоту и успокаивает пищеварительную систему. Если же ты больше любишь соленые, обрадуем - их иногда тоже можно есть (но не злоупотребляй!).

6. Холодные продукты

У многих людей тошнота и чувствительность к запахам идут рука об руку. В этом случае можно съесть что-то холодненькое, поскольку такие продукты обычно менее ароматные, чем горячие. Например, можно «полечиться» мороженым. Но если тебе в этот момент неприятно даже думать о еде, попробуй просто подержать во рту кубик льда.

7. Куриный бульон

Лимон и мята могут помочь нам избавиться от приступов тошноты. Но они не способны утолить голод, а есть-то хочется...

И тут спасет тарелочка куриного бульона, которая полезна, например, и при простуде. Кстати, наваристый супчик есть не стоит - он слишком тяжелый для желудка. А вот легкий бульончик прекрасно подойдет.

8. Перец чили

Ты, возможно, удивишься, но капсаицин, химический компонент, который содержится в перце чили и придает ему остроту, широко используется в средствах для облегчения боли с 80-х годов. А все благодаря «дефункционализации» болевых рецепторов. Эта же способность делает перец чили довольно эффективным средством от тошноты.

9. Леденцы

Существует связь между гипогликемией (низким уровнем сахара в крови) и тошнотой, поэтому иногда немного чего-нибудь сладкого может помочь ее снизить. Можно использовать «средства два в одном» - например, леденцы со вкусом лимона будут прекрасным средством от тошноты.

Научно доказано, что некоторые продукты успокаивают желудок, так что они могут служить своего рода лекарством от тошноты. Если ты не особо любишь таблетки, попробуй перекусить чем-то из нашего списка. А иногда достаточно просто их понюхать!

Морозим тыкву

Тыква прекрасно хранится и не теряет своих свойств, если она целая. Но в разрезанном виде срок годности резко сокращается. Как ее сохранить?

Разрезанную тыкву можно упаковать в фольгу, тогда она пролежит в холодильнике подольше, около 10 дней. Если есть домашний вакууматор, то хорошо бы закатать ее в вакуумный пакет. Но даже в нем тыква пролежит

не больше 2-2,5 недели. Уж слишком много в ней влаги.

Из тыквы можно сделать заготовку для супа, соуса, начинки для пирога. Запеките дольки тыквы с травами, очистите от корки, сделайте пюре, оно пре-

красно сохранится в контейнере в морозилке.

Замораживать можно не только пюре, но и сырую тыкву. Для этого ее нужно очистить от корки и семян, нарезать на кубики. Если собираетесь в будущем делать рагу, кубики могут быть поменьше, если оладьи - режьте покрупнее, будет легче натирать.

Кстати, оладьи можно делать не только из сырой тыквы, но и из запеченной. Добавьте картофель или положите побольше муки.



Семена тыквы ешьте только в сыром виде. После термической обработки они теряют практически все витамины и микроэлементы.

В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ МОГУТ НЕ ТОЛЬКО СНИЖАТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДРУГ ДРУГА, НО И ВЫЗЫВАТЬ НОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.



ОПАСНЫЕ СВЯЗИ ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ СОВМЕЩАТЬ

Лоперамид и препараты с кальцием

Средства от диареи с действующим веществом лоперамидом не стоит сочетать с кальцийсодержащими препаратами - минеральными добавками, средствами от изжоги, препаратами для укрепления костей. И кальций, и лоперамид снижают моторику желудка (за счет чего и устраняется диарея). В результате «двойного удара» может возникнуть запор.

Кальциевые блокаторы и бета-блокаторы также не рекомендуется принимать одновременно. И те и другие снижают частоту сердцебиений.

Антибиотики и оральные контрацептивы

Одновременный прием антибиотиков и оральных контрацептивов (ОК) ослабляет действие последних. Это происходит из-за того, что антибиотик подавляет полезную микрофлору кишечника, и ОК хуже всасывается в кровь, а значит, работает не в полную силу. Кроме того, некоторые антибиотики стимулируют работу печени, что приводит к разрушению гормонов. Поэтому на время антибактериальной терапии стоит дополнительно использовать барьерный метод предохранения.

Средства от ОРВИ и антигистаминные средства

Большинство комбинированных противоприступных препаратов имеют в своем составе антигиста-

минный компонент, направленный на снятие отека с носоглотки. Однако врачи перестраховываются, дополнительно назначая средства от аллергии. Это может привести к превышению допустимой нормы. В результате появляются сонливость, апатия, заторможенность нервной системы. По этой же причине не стоит принимать два препарата от ОРВИ, содержащих в своем составе одни и те же компоненты.

Обязательно сообщите медикам об имеющейся аллергии, прежде чем начинать какое-либо лечение!

Никакого алкоголя!

В идеале во время любого лечения необходимо полностью отказаться от алкоголя, так как он снижает, а иногда и полностью подавляет положительное воздействие лекарственных средств.

Но есть группы препаратов, сочетание которых с алкоголем приводит к опасным последствиям, вплоть до комы. К ним относятся антибиотики, антидепрессанты, успокоительные средства, препараты от аллергии.

Так, совместный прием алкоголя и антидепрессантов может усугубить депрессию, вызвать головокружения, головную боль, тахикардию, сбои в работе печени, а также привести к серьезному дисбалансу гормональной и эмоциональной сферы. Нестероидные противовоспалительные средства и антикоагулянты тоже несовместимы с алкоголем. Их совместный прием может спровоцировать обострение заболеваний ЖКТ и вызвать внутренние кровотечения.

Лекарства можно запивать только водой! Другие напитки ухудшают всасывание.

По статистике, 45% процентов населения страны страдают хроническими заболеваниями, а 51% - имеют пожилых родственников, регулярно употребляющих лекарственные средства. Многие пожилые люди принимают сразу по несколько видов лекарств, а в больнице пациенты в среднем получают до семи препаратов одновременно. Но далеко не все из них совместимы. С какими медикаментами стоит быть осторожнее?

Нестероидные противовоспалительные средства

Исследования голландских ученых показали, что при сочетании противовоспалительных препаратов с антидепрессантами увеличивается риск возникновения кишечного кровотечения. Кроме того, они усиливают побочные действия друг друга, поэтому пациенты часто жалуются на повышенную тревожность, тошноту, тахикардию.

Нестероидные противовоспалительные средства также не рекомендовано совмещать с антикоагулянтами, так как они тоже разжижают кровь. В результате могут возникнуть серьезные последствия, вплоть до кровоизлияния в мозг и внутренних кровотечений. Таким образом, если вы на постоянной основе принимаете антикоагулянты, для лечения простуды лучше выбрать парацетамол, а не аспирин.

«Эффект грейпфрутового сока»

Медики выяснили, что цитрусовые за счет содержания бергамоттина могут блокировать печеночные ферменты, что затрудняет вывод лекарств из организма и увеличивает срок их действия на организм. Особенно это прослеживается в сочетании со ста-

тинами, психотропными препаратами, анальгетиками и бета-блокаторами. Явление получило название «эффект грейпфрутового сока».

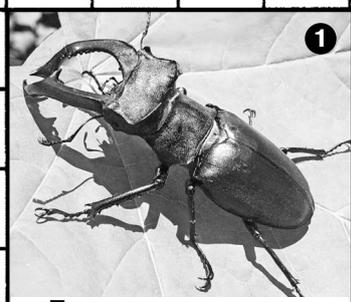
Осторожнее также стоит быть с бананами и другими источниками калия, которые противопоказаны тем,

кто принимает ингибиторы АФП (ангиотензинпревращающего фермента). Их совместное употребление может привести к переизбытку калия в организме, что грозит нарушением ритма сердца.

Вас должны насторожить любые сбои со стороны сердечно-сосудистой системы!



В смычке со смычком	Малипусенькая особь																			
	☺ ☺ ☺ Жена спрашивает мужа: - Милый, а если бы я была слепой, ты бы меня любил? - Да, - отвечает муж. - А если бы я была хромой, ты бы меня любил? - Да. - А если бы я была немой, ты бы меня любил? - Тогда я бы, наверное, просто с ума сошел от любви!			Аэробика в детсаде	Мелкий-мелкий аллюр	Рост цены на бирже	Слюни плаксы	Космическое тело, упавшее на поверхность Земли												
					Бой-френд Изольды	Круглый комочек	Биография святой								Мочалка для хаммама	Пшёнка на корню	Первая треть мезозоя			
					Московская речка		Соломоновы прииски										Подземное гнездо			
	Часть костюма	Абориген Юрмалы	Появление клоунов															Жена раджи		
					Внезапная догадка	Оптический прибор	Боевой водитель												Колкий сорняк	
Цепи юридического	И прыгун, и метатель		Отбивная в сухарях																"Алмаз" снайпера	Житель тихого омута
							Миндальная начинка								Завал яхты набор					
	Рандеву на Эльбе		Ветер тропиков	Смеситель в ванной						1					Велосипед для дуэта				Им мы дышим	
	Оружие медсестры						Лошадиный мужик													
	Этого зверька называют еще земляной белкой			Соединитель вагонов	Соловей и Прекрасная	Жалобный звук				Норная шавка	Газ-нитратчик									
							Картофель всмятку												Снасть рыбакова	Всем удавам удав
					Наш бейсбол															
	Птица колпица		Пересекать стрит																	
					Нашлёпка на конверте	Таёжный хищник														
	Фитиль в огне	Мясной скот в Индии	Крепкое вино																	
							Вкусные горошины	Переключка дворняжек												
	Немой наставник	Ружбайка со стрелами																		
							Трагедия, комедия													
Земляк Левши		Прислужник в ливрее																		



То же, что жук-олень



ДЖУЛИЯ РОБЕРТС: «Я учусь жить медленно»

- Джулия, сегодня вы не только кинозвезда – вы лицо марки Lancôme, занимаетесь продвижением ее нового аромата *La vie est belle*. Каково это – быть лицом роскоши в современном мире?

- Но уж если задаете вопрос про роскошь, то спросите, что такое вообще роскошь для меня.

- И что такое роскошь для вас?

- Вот! А роскошь для меня, да и вообще роскошь в современном мире, – это возможность делать то, что хочется, заниматься тем, чем хочется, жить по собственному выбору и желанию. И разве вот это – прекрасные духи или, там, крем – не оно? Чудесные, категорически не-необходимые вещи – потайные ключики к свободе. Личной, внутренней. Знаете, это очень устаревшая теория – что материальное противоречит духовному. Маоизм какой-то. Жизнь сложнее и лучше, в ней все едино. Наверное, я по натуре дауншифтер. Не в смысле тот, кто довольствуется малым, а тот, кто не хочет добиваться, кто не признает категорию цели, кто по-

зволяет себе роскошь не быть в курсе моды на что бы то ни было. Кто разделяет концепцию «антиотпуска» – помните, в «Поколении Икс» Дугласа Коупленда: работаешь год, зарабатываешь еще на год и год вообще ничего не делаешь – смолить траву, путешествуешь по Индии. Это по мне. И потом, ну сколько стоят эти духи – 50 долларов? Это не столько дорогостоящая роскошь, сколько утонченность, доступная многим. Я, между прочим, вряд ли согласилась бы продвигать аромат с ценой флакона 400 долларов. Такое приобретение – просто отсутствие самодисциплины.

- Но вы-то порой все же позволяете себе такой акт отрицания дисциплины?

- О, безусловно! Но я утешаюсь, что просто расширила свой выход к свободе.

- Вам было почти сорок, когда вы решились стать матерью. Боялись, что с рождением детей свободы у вас станет меньше?

- О нет, я ничего не боялась! Хотя теперь мне кажется, что бы там ни

говорили врачи, детей заводить имеет смысл как можно позже. Потому что, став родителем в зрелом возрасте, ты воспринимаешь их как... вознаграждение! Не как огромную ответственность, не как резкое изменение жизни... хотя это все так. Но главное – ощущение, что ты получил премию, олимпийскую медаль. «Оскара», в конце концов!

- Это изменение жизни для вас не было слишком резким?

- Было. Но не резким, не то слово. Наоборот: это изменение от резкости к плавности, от скорости к продолжительности. Оказалось, что каждый день становится длинным-длинным. У тебя так много забот, так много чувств ты переживаешь с ребенком... Это как рапид в кино – движение в кадре замедляется, и ты можешь рассмотреть мелкие подробности, траекторию жеста, изменение мимики актера... С рождением детей жизнь стала медленнее, длиннее – потому что насыщеннее. Может быть, и поэтому тоже дети, которых я завела после 18 лет работы, расценивались именно как вознаграждение за эти 18 лет напряжения.

- Как вы их воспитываете? Балуете, наверное?

- Я бы так не сказала. Балуем мы детей, когда у нас нет на них времени и мы откупаемся от них игрушками, подарками. Присутствием рядом, вниманием избаловать нельзя, я уверена. Тут недавно подруга спросила меня, видели ли дети фильмы со мной – хоть какой-нибудь, самый для детей безобидный. Ведь старшим восемь, пора уже им осознать, кто их мать. И тут я сообразила, что мы никогда, собираясь вечерами, не смотрим ни фильмы, ни телевизор. Мы читаем вслух книжки, обсуждаем новости, вместе что-то готовим. Словом, просто живем в эти моменты полностью вместе.

- Но могут ли ваши дети не знать, что их мама – звезда? Как они к этому относятся?

- Как-то мы все старались не заострять на моей профессии внимание детей... Мама – это мама. Я стараюсь оценивать себя здраво: как обычную женщину с необычным родом занятий. Во мне нет ничего выдающегося, это профессия выделяет меня курсивом. И к счастью, рядом со мной есть люди, всегда готовые напомнить, что я обычный человек. В первую очередь самые близкие – муж, например. Так что дети в целом в стороне от звездной суеты. Иногда это, правда, принимает довольно комичные формы. Я со старшими была в Нью-Йорке, в зоопарке. Ну, все скачут у вольера с обезьянками, а ко мне так неуверенно подходит какая-то женщина

и спрашивает: «Я не ошибаюсь, вы правда Джулия Робертс?» Я полностью теряюсь и шепчу: «Да, но мои дети об этом не знают. Вы ведь им не скажете?» Глупо, но так и есть. Был один эпизод с близнецами, когда мы оказались в Канаде, в Торонто. Шли по шумной улице – Дэнни, Хейзл, Финн и я. Детям было года четыре. Ну, мы с Дэнни разговаривали, Хейзл, как обычно, пребывала в своих фантазиях, она настоящая блондинка – романтична и мечтательна, а Финн тянул мою руку, он всегда куда-то несется – он не просто огненно-рыжий, а в целом огненный. Так вот, идем, и вдруг какой-то человек замечает меня, потом еще один, потом уже многие смотрят на нас. И кто-то говорит: «Да это же Джулия Робертс!» Я внутренне сжимаюсь, и тут Финн громко и жизнеутверждающе произносит: «Да, моя мама – Джулия Робинсон!» Вот это правда! Какая-то высшая правда – я могу быть Робертс, могла бы быть Робинсон или Джонсон. Потому что это измерение – слава, известность – не измерение моей личности, в нем мало общего со мной как человеком. В каком-то смысле мои дети помогают мне быть собой.

- В своих интервью вы довольно холодно высказываетесь об эстетической хирургии, о ботокс-процедурах – это тоже желание быть собой?

Понимаете, мои дети по моему лицу должны видеть, когда я счастлива, когда мне грустно, когда я смущаюсь и растеряна. Поэтому мне ботокс не нужен. И потом, лицо, оно же рассказывает историю – историю пережитого, испытанного, историю опыта. И мне хочется, чтобы моя история была именно об этом, а не о мастерстве хирурга.

- Например, о вашем, судя по всему, прекрасном опыте супружеской жизни?

Да, Дэнни – мой лучший друг и лучший... я бы сказала, говорителю мне правды. А это для меня самая большая поддержка – когда ты можешь рассчитывать на то, что человек скажет тебе правду, ты мо-

жешь рассчитывать на него во всем. А кроме того, у Дэнни есть одна удивительная черта – категорический антигоизм. Другие люди ему интереснее, чем он сам, он даже говорить о себе не любит, ему кажется, это все слишком ясно, прозаично, нелюбопытно.

- Знаете, о вас складывается похожее впечатление – вы не говорите о сложных моментах своей жизни, о трагическом, неприятном.

Ну, я-то просто гордячка. Нет, правда, это гордыня. Типичная южная гордыня – я же из Джорджии. А в нас, южанах, во всех живет Скарлетт О'Хара: сам факт неудачи кажется нам унижительным. И мы горделиво молчим о своих неудачах, о разочарованиях умалчиваем. Не спорю: не лучшая из моих черт.

- А какие ваши черты вам нравятся? Какие привели вас к успеху?

Даже не знаю... Слишком многому в жизни мы обязаны случаю. Удаче. Разве бы я стала актрисой и добилась бы успеха, если бы не родилась в семье актеров, которые продолжали заниматься своим делом, хотя зарабатывать на жизнь им приходилось другим? Если бы папа летом, на каникулах, не возил нас с сестрой в Нью-Йорк – посмотреть спектакли? Семилетней я увидела мюзикл «Волосы», а восьмилетней – Юла Бриннера в спектакле «Король и я», который он играл у нас в Атланте.

- Вам было всего десять, когда вашего отца не стало...

Но я до сих пор ощущаю с ним связь. И надеюсь, что он, актер, оценивает мою теперешнюю работу. Я надеюсь, что случай формирует только очертания нашей жизни, а не нас самих. Что себя мы в силах формировать сами. Что обязаны ценить каждый день жизни. Все может оборваться в один момент... С возрастом ты начинаешь особенно остро чувствовать, как хрупка жизнь. Думаю, это достаточный стимул, чтобы встречать с радостью каждое новое утро.

- И вам это удается?



С детьми

- Я стараюсь! Знаете, во время первой беременности, когда я ждала близнецов, мне попала одна книга с дельными советами матерям. Например, не жалеть денег и купить мультиварку – она сэкономит силы и время, потому что у мамы новорожденного только утром будут силы, чтобы готовить обед, и это правда. Еще там говорилось, что женщина после рождения ребенка должна пользоваться любой возможностью, чтобы отдохнуть, а не бросаться стирать и гладить, как только он заснул. Потому что все равно времени будет вечно не хватать, а то, что важно для вас, сделать так и не успеете. Думаю, эти рекомендации применимы к жизни вообще. Очень важно иногда расслабиться, выпить чаю и восстановить силы до следующего момента, когда ты кому-то понадобишься.

- Это похоже на медитацию...

Да ведь я убежденный индуист.

- И верите в реинкарнацию?

Безусловно.

- В кого бы хотели переродиться?

Ох, я так избалована родителями, друзьями, семьей... Вернувшись, я надеюсь заплатить долги – в следующей жизни быть кем-то простым, тихим и полезным. Может быть, коровой?



В фильме «Красотка»



С мужем Дэниэлом Модером



ЛОЖЬ В ОТНОШЕНИЯХ 5 СИТУАЦИЙ, КОГДА СТОИТ СКАЗАТЬ НЕПРАВДУ

Считается, что между партнерами должно быть абсолютное доверие. Однако бывают ситуации, когда приходится слукавить.

Выражение «Горькая правда лучше сладкой лжи» верно не во всех случаях. Многие зависят от контекста, самой ситуации, людей, которые в нее вовлечены. Порой неправда, сказанная во благо, может спасти отношения или даже самого человека. В каких ситуациях ложь можно оправдать?

РОДИТЕЛИ - ЭТО СВЯТОЕ

Как известно, на святое посягать нельзя, но мы порой забываем об этом, находясь в пылу эмоций. Например, он привел знакомить вас со своей мамой, а она с ходу начала комментировать вашу внешность и задавать некорректные вопросы. А еще оказалось, что родительница ужасно громко разговаривает и красит ногти в яркие цвета. Другими словами, есть что обсудить после знакомства. Только стоит ли? Это может испортить отношения.

Для любого человека родители - это запретная зона. К ней же относятся близкие друзья, с которыми тоже желательно наладить контакт. Это не значит, что не стоит вообще высказывать собственное мнение - ситуации бывают разные. Но по мелочам порой точно стоит солгать. Например, сказать, что свекровь приготовила отменный борщ, хотя вы точно знаете, что у вашей мамы он получается намного лучше. Поверь-

те, супруг будет очень рад услышать подобное.

КОГДА РАЗГОВОР ЗАХОДИТ О ПРОШЛОМ

Какому мужчине не хотелось бы быть первым и единственным возлюбленным у своей дамы сердца? Поэтому, когда партнер задает вопросы вроде: «А любила ли ты кого-нибудь также сильно, как меня?», он искренне надеется получить отрицательный ответ. И вроде взрослый человек, а туда же...

Чтобы не ранить чувства близкого, о прошлых отношениях лучше вообще говорить по минимуму. Для вас априори лучшим должен быть тот мужчина, с которым вы проводите время сейчас. Если же постоянно сравнивать возлюбленного со своими экс или намекать на то, что они в чем-то были лучше его, можно даже не надеяться на крепкий союз.

НЕ ЖАЛЕЯ КОМПЛИМЕНТОВ

Представьте, у мужа был тяжелый день. Он пришел с работы

чуть живой, а его внешний вид и вовсе оставляет желать лучшего. Но стоит ли говорить ему правду и в красках описывать все изъяны? Мужчины хоть и меньше женщин обращают внимание на собственную привлекательность, и все же она для них точно не на последнем месте.

А ЕСЛИ БЫЛА ИЗМЕНА?

Неверность со стороны одного из партнеров способна поставить крест на отношениях всего, когда изменили вы сами. Тут же возникает множество вопросов, но главный - говорить ли мужчине? Это деликатная тема.

Некоторые не могут хранить тайну и тут же стремятся разделить тяжелую ношу с партнером. Но всегда стоит помнить, что есть и другой выход. Вы точно знаете, что измена была всего лишь мимолетной интрижкой и для вас ничего не значила? Не хотите разрывать многолетние отношения с человеком, к которому испытываете действительно теплые чувства? Тогда имеет смысл промолчать.

Известие о неверности редкий мужчина воспринимает хладнокровно. Так что порой для сохранения союза стоит соврать и в таком непростом деле. Хотите выговориться - пообщайтесь с психологом. И безопаснее для отношений, и в себе сможете разобраться.

ИНОГДА ПРАВДА МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ

Иногда правда может повернуть ситуацию в худшую сторону. Так стоит ли произносить ее? Например, если партнер уверен в своей правоте, а вы точно знаете, что это не так. У вас даже готовы аргументы, которые вы можете предложить в любой момент. Но в то же время вы знаете: это может раздавить и уничтожить любимого человека. Тогда уж лучше промолчать...

Также психологи дают добро на небольшую ложь в постели. Если партнер вас в целом устраивает, но однажды у него произошло фиаско, не обязательно в красках рассказывать о том, как вы разочарованы. Мужчины с трудом переносят свои сексуальные промахи.

Врать, да не завираться!

Человек, который солгал раз-другой, попадает под искушение. Есть вероятность, что он и впредь будет говорить неправду также легко и непринужденно, как в самом начале. Если вы поймали эту же волну, скажите себе «Стоп»! Ложь во благо может быть кратковременной, а лучше однократной. Если она продолжается на постоянной основе, это способно подорвать доверие между партнерами.

Порой даже людям, далеким от магии, приходится в нее поверить. Иначе как объяснить тот факт, что верный семьянин вдруг решает отречься от своей семьи?

Начну с того, что я - человек с математическим складом ума. Всю жизнь проработала бухгалтером. Никогда не верила ни в магию, ни в другие сверхъестественные явления. Доверяла всегда только себе - своим глазам и ушам. С мужем мы в этом смысле похожи. По-знакомились еще студентами технического вуза. Брак у нас не просто крепкий, но и долгий - в следующем году двадцать лет, как мы вместе. При этом оба еще молодые: мне - 42 года, Игорю - 43.

К чему я это все рассказываю? Дело в том, что происходящее с нашей семьей последние полгода никакими рациональными причинами не объяснишь. Если бы мне кто-нибудь некоторое время назад сказал, что все будет так, я бы покрутила пальцем у виска и отправила к врачу. Но сейчас уже и не знаю, что говорить...

Все началось весной. По иронии судьбы мы с подружкой болтали о том о сем и заметили, что в это время года некоторые люди будто с ума сходят, - видимо, цветение на них так действует. После нашего с ней разговора прихожу я домой и вижу своего мужа в странном настроении. Игорь сидел в своем любимом кресле, а на его лице красовалась такая гримаса, будто он увидел что-то неприятное.

- Я больше так не могу, нам надо развестись! - заявил он мне.

Сказать, что я была удивлена, - ничего не сказать. Игорь - всегда спокойный, рассудительный, доброжелательный - и тут вдруг говорит такие вещи! Я попыталась выяснить, в чем дело. По словам мужа, он влюбился. Это тоже было весьма странно. Сколько я знала супруга, он всегда был однолюбом. Более того, примерным семьянином! Во мне и нашем сыне души ни чаял, о чем всегда и всем говорил. Одним словом, я попросту отказывалась верить в его влюбленность на стороне. И все же поинтересовалась, что за пассия.

Оказалось, ее зовут Мария. Некая коллега с работы. Причем я так и не смогла добиться от мужа объяснения, откуда она взялась в их офисе и как давно они сблизились. Речь Игоря была невнятной: он то и дело повторял о необычайном чувстве, но подробностей не говорил.

Я решила не пороть горячку и дала супругу одуматься до следующего дня. Но проснулся он практически в таком же состоянии. Вновь твердил про какую-то Машу. На этот раз мне удалось выяснить, что по-



МОЕГО МУЖА ПРИВОРОЖИЛИ!

знакомились они два дня назад. Я позвонила коллеге Игоря, чтобы узнать, что вообще происходит. Он замялся, но потом признался, что действительно есть у них Маша, но она из другого филиала в соседнем городе и у них в офисе бывает нечасто. Девушка как раз навещала два дня назад.

Я не знала, что и думать. На Игоре буквально лица не было. Он отказывался общаться даже с сыном, твердя про то, что ему срочно нужно дать развод. В отчаянии я бросилась к своей подруге, которая, казалось, знала все на свете. И та меня оγοрошила:

- Это порча! Или ворожба! А может, и то, и другое. Я слышала, что так бывает, когда на человека оказывается воздействие извне. Сходила бы ты в церковь. Может, там помогут.

Вариантов у меня было мало, так что я, конечно, побежала к батюшке. Он внимательно меня выслушал и признался, что происходящее довольно странно. «Бесовское поведение» мужа решили изгонять молитвами. Я заказала специальный молебен и отправилась домой ждать результатов.

Спустя сутки Игоря и правда немного «отпустило». Он весь будто обмяк, выглядел потерянным и расстроенным. Еще через день про развод говорить перестал и пытался даже раскаться в содеянном. Что он совершил, я так и не поняла, но предположила, что имела место измена.

Я была готова и на неверность махнуть рукой! За плечами у нас был идеальный двадцатилетний брак, и я не собиралась его разрушать из-за какой-то глупости. В конце концов решила поговорить с Игорем и

сказать, что все ему прощаю, если он согласен порвать с этой мифической Марией. Муж поклялся и даже расплакался.

После того разговора мне стало легче. Но время шло, а ничего не менялось. Муж прежним никак не становился. Если раньше мы могли целыми вечерами болтать с ним по душам, то теперь это совершенно пропало. Он замкнулся, попросил реже его беспокоить. Но самое странное - отстранился от сына, с которым раньше проводил уйму времени. Пришлось приложить немало усилий, чтобы объяснить Славику, что папа просто болеет и скоро это пройдет.

Но сама я уже не была уверена, пройдет ли... За последние несколько месяцев с кем я только не консультировалась. Ходила к неврологу - думала, может, это заболевание какое. Врач только руками развел. Обращалась к знахарке, которую мне посоветовали. Женщина, пристально изучив фото Игоря, тут же сказала, что видит на нем следствия черной магии. А как снять их, не объяснила. Говорит, ищите сильного белого мага, а также женщину, которая на мужа порчу навела. Но где ее было искать? Я узнала в отделе кадров, что та Мария уволилась и к компании больше никакого отношения не имеет. Круг замкнулся.

Наша сегодняшняя семейная жизнь напоминает кошмар. Мужа я не узнаю, да и сам он страдает от своего нового состояния. Мы будто и не супруги больше, при этом продолжаем жить вместе. Не знаю, бороться ли за такой странный брак... Потому что, признаться честно, руки уже опускаются.

Евгения.



ОДНА ДУША НА ДВОИХ Джон Леннон и Йоко Оно

Джон Леннон и Йоко Оно были одной из самых экстравагантных и необычных пар в истории рок-музыки и не только. Именно они когда-то заставили поверить весь мир в то, что культовая строчка из песни «All you need is love» — не просто слова.

В 1960-х все знали Джона Леннона как фронтмена знаменитой британской группы The Beatles. Музыканта буквально боготворил весь мир. Однако когда Джон встретил Йоко Оно, он внезапно осознал, что вся эта Битломания, оглушительный успех и обожание миллионов поклонниц меркнет на фоне истинной, всепоглощающей любви. Именно это чувство вспыхнуло между британским музыкантом и японской художницей в 1966 году. Их роман был бурным и противоречивым, но никто не сомневался в том, что Леннон и Оно были действительно безумно влюблены друг в друга. Они перевели свои чувства на язык искусства, записывали совместные песни, снимались обнаженными, раздавали желуди во имя мира и даже «пустили» журналистов в свою постель, чтобы публично заявить о необходимости прекратить военные действия во Вьетнаме. Они были бунтарями и художниками, двумя влюбленными с «единой душой», как впоследствии говорил сам Джон Леннон. «Я всю жизнь мечтал о женщине с черными волосами, широкими скулами, красивой и умной, — признавался он. — О женщине с душой свободного художника. О женщине, близкой мне по духу. О женщине, которую я когда-то хорошо знал, но потерял и не мог отыскать. Я встретил Йоко, и моя мечта воплотилась. Это единственная женщина, с которой мы похожи во

всем. Спасение, наконец-то! Я ждал этого целую вечность».

Йоко Оно обвиняли в том, что она стала причиной распада The Beatles, Джона Леннона — в том, что он поддавался чарам «ведьмы», которая околдовала его, и из-за нее изменил своему музыкальному стилю. Но влюбленные старались игнорировать злые языки вокруг. Впрочем, порой это было действительно непросто. В трудные минуты музыкант брал свою жену за руку и, глядя ей в глаза, говорил: «Ты же знаешь, когда нам тяжело, мы держим голову высоко. Вот как мы поступаем». Вспоминаем, какими были 14-летние отношения Джона Леннона и Йоко Оно, и как они изменили этот мир.

9 ноября 1966 года фронтмен The Beatles отправился в лондонскую галерею Indica, где должен был состояться предпоказ авангардной выставки под названием «Незаконченные картины и предметы». Он узнал о ней несколько дней назад от совладельца галереи Джона Данбара, который расписал предстоящее мероприятие в таких ярких красках, что музыкант не смог устоять. Особенно Леннона заинтриговали слова Данбара о том, что японская художница и автор выставки планирует появиться на открытии облаченной в черную кожаную сумку. По словам музыканта, к нему в голову тут же пришли мысли о том, что это должно быть чертовски сексуально. «Вычурные оргии

— великолепно!» — подумал он.

Однако как только Леннон переступил порог галереи, его постигло разочарование: японская художница действительно была там, но вместо того, чтобы развлекать гостей провокационными нарядами, она методично расставляла экспонаты. От скуки музыкант стал рассматривать арт-объекты, что привело его в еще большее уныние. На подставке стояло свежее яблоко, а рядом с ним на табличке значилась стоимость экспоната — 200 фунтов стерлингов. Мешок с гвоздями, также представленный на выставке, можно было приобрести по сравнительно более выгодной цене — всего 100 фунтов стерлингов. «Я подумал, что все это какое-то мошенничество, — признавался Леннон. — Что за чертовщина? Я ожидал оргию, а тут все тихо».

Неожиданно внимание музыканта привлек арт-объект, представляющий собой лестницу, на верхней ступеньке которой стояла подозрительная труба, через которую можно было рассмотреть надпись на потолке. Как вспоминал Леннон, он чувствовал себя «дураком», карабкаясь наверх. Однако ему было так любопытно, что скрывается за этим странным экспонатом, что он собрал всю свою волю в кулак и добрался до подозрительной трубы. Взглянув сквозь нее на потолок, музыкант увидел одно единственное слово — «да». И неожиданно это самое «да» изменило все впечатление Леннона о выставке. Как говорил он потом, в эпоху концептуального искусства, выступающего против всего, положительное послание художницы стало для него настоящим откровением. «Только это „да“ заставило меня остаться в той самой галерее, полной яблок и гвоздей, вместо того, чтобы уйти, сказав: „Я не собираюсь покупать эту чушь“», — добавил он.

Когда Джон спускался по лестнице, к нему подошла сама художница. Она с улыбкой вручила фронтмену The Beatles маленькую карточку, на которой было написано слово «Дыши», и удалилась прочь. Музыкант был озадачен этим подарком не меньше, чем остальными экспонатами той странной выставки, однако успел бросить вслед уходящей художнице несколько слов благодарности, прежде чем она скрылась из виду. Он еще не подозревал, какую роль эта женщина сыграет в его жизни. Что касается Йоко Оно, то ей хватило одной встречи с музыкантом, чтобы понять, что он — ее судьба. Вернувшись домой, она оставила в дневнике такую запись: «Наконец-то я встретила мужчину, которого смогла бы полюбить».

Сильная женщина рядом с талантливым мужчиной

На следующий день после выставки Джон Леннон обнаружил в своем почтовом ящике еще одну карточку от Йоко Оно. Художница стала присылать их музыканту практически ежедневно. «Помни», «Танцуй», «Смотри на огонь до рассвета» — все ее послания были наполнены такой романтикой и таинственностью, что он всерьез заинтересовался этой необычной женщиной. За открытками последовали долгие телефонные разговоры и личные встречи, во время которых Джон Леннон и Йоко Оно только убедились, что их как магнитом притягивает друг к другу. Они много говорили о любви, искусстве и социальных проблемах, строили совместные творческие планы. Йоко понимала, что Джон несвободен, но ни она сама, ни ее возлюбленный уже не могли противостоять тем чувствам, которые испытывали друг к другу.

Японская художница-бунтарка была полной противоположностью тихой и скромной жене музыканта — Синтии. «Джон вырос в полностью мужской среде в Ливерпуле, — рассказывал друг Леннона из художественной школы Билл Гарри. — Девочки, как правило, были очень кроткими и делали то, что от них хотели парни. Им приходилось одеваться сексуально не по собственной воле, а потому что их хотели такими видеть. Ярким примером этого была Синтия. Если Джону нравилась Бриджит Бардо, то ей непременно нужно было стать ее мини-копией, чтобы он был доволен». Но Йоко Оно не была той женщиной, которая была готова выполнять все мужские капризы. Она родилась в богатой азиатской семье и долгое время жила в Америке, где впитала основы феминистической идеологии. В отношениях с Джоном она быстро дала понять, что ей необходимо столько же внимания, сколько и ему. Ее не устраивала роль «женщины за спиной успешного мужчины», она хотела быть на равных со своим возлюбленным. К удивлению всего окружения музыканта, Джон Леннон с легкостью принял эти правила игры. Более того, он настолько потерял голову от японской художницы, что не хотел с ней расставаться даже на несколько минут, не говоря уже о днях. Вскоре стало очевидно, что брак Синтии и Джона неминуемо распадется.

Летом 1968 года Йоко Оно и Джон Леннон начали жить вместе, а в ноябре музыкант официально развелся со своей женой.

20 марта 1969 года музыкант и

художница сыграли свадьбу на полуострове Гибралтар. Они предстали перед алтарем в нарядах, отражающих дух 1960-х: невеста — в мини-юбке и широкополой шляпе, а жених — в белом пиджаке (читайте также: «Мода 60-х: иконы стиля, создавшие свою эпоху»). Медовый месяц молодожены провели в постели отеля Hilton в Амстердаме. При этом они заявили, что с радостью примут у себя в президентском люксе журналистов со всего мира — в любое время дня и ночи. Некоторых репортеров такое предложение привело в ступор, другие же с готовностью отправились погостить «в кровати» у известного музыканта и его новой жены, рассчитывая получить пикантные снимки и откровенные истории, способные шокировать весь мир. Когда же журналисты вошли в номер отеля, где остановились Джон и Йоко, они обнаружили новобрачных в окружении цветов и плакатов, призывающих прекратить войну во Вьетнаме. Музыкант и художница заявили, что на протяжении семи дней будут оставаться в постели во имя «мира во всем мире» и говорить с журналистами о политике, чтобы их послание было услышано. Пожалуй, никогда раньше борьба за мир не



принимала такую оригинальную форму.

Эта легендарная акция навсегда вошла в историю и положила начало целому ряду творческих проектов под брендом «Джон и Йоко». Музыкант и художница запустили в небо 365 белых воздушных шаров с надписью «Ты здесь», сняли 30-минутный фильм, в котором Леннон только и делал, что улыбался, выходил на улицы с плакатами ««Войне конец! Если вы этого захотите...» и записали множество совместных песен, вдохновленных их собственной любовью. Однако практически одновременно со стремительным развитием отношений Джона и Йоко музыкант стал все больше отдаляться от The Beatles. В 1969 году ливерпульская группа все еще пыталась записывать новые песни, но взаимопонимание улетучивалось из коллектива. Первым ударом стала внезапная смерть менеджера группы Брайана Эпстайна, который играл важную роль в объединении амбициозных музыкантов. На репетициях начались разногласия. Масло в огонь подливало и то, что Джон начал приводить с собой Йоко (хотя еще в начале музыкальной карьеры музыканты договорились не брать жен и девушек на репетиции). «Она ни черта не понимала в музыке, но указывала, как Полу петь, а мне играть на барабанах, — вспоминал Ринго Старр. — Мы были в бешеном, но ничего не могли с этим поделать. Джон будто не слышал нас». В 1970 году The Beatles официально объявили о распаде группы, и поклонники тут же обвинили во всем Йоко Оно. И спекуляции на эту тему не утихали многие десятилетия.

Однако несколько лет назад Пол Маккартни поставил точку в бесконечных спорах о причинах распада коллектива, сказав британскому журналисту Дэвиду Фросту: «Можете быть уверены, Йоко никогда бы не смогла нас разрушить... По сути, на тот момент группа рассыпалась сама по кусочкам, и никто из нас не хотел предпринимать каких-либо действий по ее спасению. В силу молодости, в нас ключом били максимализм и гордыня...». Помимо этого он добавил, что Йоко Оно сыграла очень большую роль в сольной карьере Джона Леннона. Во многом благодаря ей мир услышал знаменитую композицию «Imagine», которая стала визитной карточкой экс-фронтмена The Beatles. «На самом деле, Йоко сумела показать Джону новую и прекрасную сторону творческой жизни... По сути, именно она помогла ему стать самостоятельным музыкантом», — заключил Маккартни.

Как я похудела



ДАОССКАЯ ДИЕТА

Молодость, фигура и здоровье

Забудьте про подсчет калорий! Даосские мудрецы уверены: похудеть можно и без ограничений в питании.

Китайская медицина базируется на понятии «ци» - энергии, которая движется в организме, обеспечивая здоровье и баланс. Болезни, лишний вес, слабость и раннее старение являются следствием нарушения циркуляции энергии ци в теле. Обычно это происходит на одном из уровней - уровне сердца, пищеварительной системы или почек.

Получается, бесполезно сидеть на диетах - необходимо найти и устранить застой, освободив энергию.

ПОЧЕМУ МЫ ТОЛСТЕЕМ?

В даосизме переедание и тягу к сладкой и жирной пище объясняют замедлением движения энергии ци. Так, застой в желудочно-кишечном тракте приводит к нарушению стула, вздутию, болям в животе. В попытке «разогнать» пищеварение мы наедаемся сладостей, но это не улучшает ситуацию, а лишь усиливает аппетит, добавляет лишних кило.

При истощении ци почек человек чувствует постоянную усталость, что тоже служит причиной переедания. Однако сладкие булочки и шоколадки дают временный прилив бодрости. Зато вес от такого питания прибавляется стабильно. Классическая диета, по мнению даосов, только усугубляет проблему, вводя организм в еще больший стресс.

БАЛАНС ТЕПЛА И ХОЛОДА

Пока весь мир считает калорийность пищи, в даосизме отталкиваются от понятий «внутреннего тепла» и «внутреннего холода». Когда последнего становится слишком много, организм пытается восстановить баланс - в том числе накап-

ливая килограммы.

Пищей, усиливающей внутренний холод, считается любая термически необработанная, в особенности сырые овощи и фрукты. Несмотря на их низкую калорийность, они, по мнению китайских врачей, хуже усваиваются, требуют больше энергии на переваривание, а при избытке могут вызывать болезни кишечника. Поэтому сыроедение в умеренных количествах допустимо только в жаркую погоду, а в холодное время года овощи следует отваривать, тушить или запекать.

НЕ ТОЛЬКО ОВОЩИ

По мнению даосов, чтобы привести фигуру в порядок, необходимо придерживаться золотой середины в питании, а значит, в меню, кроме овощей, должны присутствовать животные белки (нежирное мясо, рыба, птица), углеводы (цельнозерновые крупы), жиры (масла). Уравновесить мясную пищу помогут вареные овощи, зелень.

Чтобы запустить процесс жиросжигания, необходимо питаться умеренно и дробно. Нельзя допускать голодания: оно ослабляет ци селезенки. Оптимальный перерыв между приемами пищи должен составлять около 3 часов.

ВАРИАНТ ДАОССКОГО МЕНЮ

70% питания состоит из каш и вареных круп;
15% - из термически обработанных овощей;
5% - из сырых овощей, фруктов и зелени;
5% - из животных белков;
5% - молочные продукты и другая пища.

СЕЗОННОЕ ПИТАНИЕ

Во многих восточных учениях принято адаптировать свой рацион ко времени года. Считается, что так можно поддерживать гармонию с внешним миром, дольше сохранять хорошее самочувствие, молодость и стройность.

Весной и летом следует есть больше кислой, соленой и горькой пищи, осенью нужно налегать на острые, горькие и сладкие блюда. К природным горечам можно отнести листовые салаты, редис, цикорий, горчицу, имбирь, грейпфрут, горький шоколад. А вот от кофе придется отказаться. По мнению даосских врачей, он раздражает кишечник и ухудшает пищеварение, а значит, нарушает целостность организма.

В целом, мудрецы советовали больше прислушиваться к желаниям своего организма. Так, летом зачастую хочется потреблять более легкую, простую пищу. Зато зимой тело просит насыщения - может возникнуть желание съесть что-то плотное, насыщенное по вкусу.

Можно и нужно позволять себе различные послабления, если только они не входят в привычку. Нужно научиться прислушиваться к своим ощущениям.

СПИТЕ И ХУДЕЙТЕ!

Отсутствие качественного сна истощает ци почек, увеличивает выработку грелина (гормона голода), нарушает гормональный фон. Если вам не хватает сна, любые усилия по похудению пройдут впустую. Даже спорт в случае хронического недосыпа и «усталости почек» не поможет взбодриться, а только истощит организм.

Старайтесь спать не менее восьми часов и ложиться до полуночи. Со временем баланс восстановится, и хроническая усталость пройдет. Когда организм будет полон сил и энергии, можно вводить физические упражнения - это ускорит процесс похудения. Наилучшим вариантом, согласно даосизму, считается цигун - система двигательных и дыхательных практик, направленных на нормализацию течения энергии ци в теле.

БОЛЬШЕ СТРЕССА – БОЛЬШЕ ЛИШНЕГО ВЕСА

В даосской практике человек рассматривается как единая система – и на физическом уровне, и в плане эмоций. А значит, любой стресс неизбежно нарушает течение ци и приводит к увеличению массы тела. Поэтому, помимо питания и сна, ключевым фактором является работа со стрессом. Для этого полезно освоить несколько дыхательных упражнений и балансирующих практик из цигун.

Ваш любимый сканворд



Модель Шкоды

Строит. материал				Рим. богиня мщения	Стадион в Москве	Музей в Петербурге	
Сов. космонавт		Подтверждает вину				Сумка, деньги, Русь	
				Сельдь	"Солярис"		
Галоген		Земледелец. Спарта				Нем. живописец	
Модный каталог				Нижняя часть пиджака	Здесь		
Повторение (муз.)	Опять	...Круиз	...к одному	Губная			
				Рамка для очков	Выражение лица	Колючий...	
"...негрятят"	Забота		Тротил		Показн. роскошь		
			От дождя	Титул. Турция			
Антич. здание, певцы	Притворщик				Невольница	Плод. Дерево	
		Скобка (муз.)	Триумфальная				
Жанр критики	Траншея				Приток Миссисипи		
Шоссе				Собачье "слово"			
Рос. скульптор	Животн. сем. кунных	Хищная птица	Удав	Рос. физик			
	Краска			Бокс	Командир янычар	11 классов	Куница-рыболов
		Франц. серебр. монета			Верблюды	Насмеялся над отцом	Отец отца
	Кадка			Аллюр			
	Голл. мореплават.	Металлург. печь				...Болдуин	
				Община, Украина			

Почтенная дама первый раз в жизни попробовала пиво и очень удивилась:
 – Как странно! У него такой же вкус, как у лекарства, которое мой муж принимает в течение тридцати лет!

Фотограф спрашивает молодую красивую женщину:
 – Вам нужны большие фотографии или маленькие?
 – Маленькие.
 – Тогда не надо так широко улыбаться.



Порой семью способно сплотить только общее горе. Только тогда родные люди понимают, насколько они важны друг для друга.

Катерина вытащила из пачки третью по счету сигарету. А ведь она бросила эту привычку еще двадцать лет назад. И вот опять... Курение выдало ее сильное волнение. А волновалась Катерина не просто так: понимала, что в ее семье творится неладное.

НАДО ВЫБИРАТЬ ПОСТОЯНСТВО!

Информацию о командировках ее муж Гоша преподносил будничным тоном, стараясь не привлекать к этой информации чрезмерное внимание. Он, наивный, думал, будто супруга не заметит, что количество рабочих

поездок возросло, а число дней, которые он проводил в них, удвоилось.

Катерина замечала. Но, вместо того чтобы устроить мужу хорошую взбучку, встряхнуть его, взять за грудки, в конце концов, она лишь невыразительно улыбалась и чеканила:

- Буду ждать, когда ты вернешься.

И она в буквальном смысле ждала - просиживала свои вечера на диване. А вдруг Гоша придет раньше? Его ведь надо встретить, накормить, спать уложить.

Но Гоша никогда не возвращался раньше. Зато позже -

частенько. В такие моменты он входил в дверь их квартиры в чуть более приподнятом настроении, чем обычно. А Катерина старалась не придавать значения тому, что его вещи пахнут женскими духами и сам он невероятно довольный.

Ради чего терпела? Ради детей, наверное. Их было двое. Старший, Стас, учился на первом курсе вуза и был для родителей загадкой. Всегда слегка отстраненный, «человек в себе». С младшим, Димкой, было проще. Ему исполнилось всего пять, и он везде следовал за матерью.

Ну как оставить их без отца? Разве можно разрушить крепкую счастливую семью? Удивительно, но в семейном счастье Катерина почему-то не сомневалась. А о своем собственном, отдельно от семьи, особо не думала. Лишь где-то в отдаленных воспоминаниях иногда всплывал смешной вихрастый затылок ее первой любви.

Его звали Колька, и он был настоящим бунтарем. Прогуливал занятия, гонял дворовых кошек, пылко признавался Катерине в чувствах. Любила и она его, но родители твердили: надо выбирать постоянство. Поэтому, когда замуж предложил выйти перспективный Гоша, девушка, почти не раздумывая, согласилась. Потом тот же самый Гоша увез ее в столицу, а Колька остался в ее родном провинциальном городке.

«К лучшему!» - успокаивала себя Катя. Затянули быт, рутина, домашние дела, детские пеленки. Лишь иногда задумывалась: как у него жизнь сложилась, женат ли, есть ли дети? И робкое: а помнит ли Колька про нее...

НА ПУТИ К СЕБЕ

Когда Катерина думала о бывшем возлюбленном, тут же вспоминала, каким молодым, крепким и стройным он остался в ее памяти. Интересно, каков Колька сейчас? Невольно женщина всматривалась в собственное отражение.

Годы ее не пощадили. В свои 54 года Катерина выглядела на все 60, по большей части из-за веса. Он рос пропорционально изменениям в ее семейной жизни. Сначала скакнул после бракосочетания, потом прибавлялся после каждого рожденного ребенка. Перед мужем особо не считала нужным красоваться -

свой, родной, поймет. По крайней мере, так казалось наивной Катерине.

Она вновь вспомнила приятный аромат женских духов, вечно витающий над командировочными вещами Гоши. Нет уж; хватит! Катерина взяла в руки телефон. Цифры набрались быстро, будто сами собой.

- Алло, это интернет-магазин здорового питания?

Катерина давно решила: сама она вряд ли похудеет, так что ей нужна помощь. Помощников женщина выбрала сомнительных: по телевизору увидела рекламу бадов.

Заветные пилюли приехали к ней спустя неделю. Принимать их нужно было трижды в день, эффект обещали уже спустя месяц. «Что ж, проверим», - подумала она. Уж чего-чего, а упорства Катерине было не занимать. Тем более вскоре она увидела первые результаты.

Вес уходил, но интереса со стороны мужа не прибавлялось. Пожалуй, даже напротив. Гоша, кажется, стал воспринимать супругу рядом как стол или стул - одним словом, предмет неодушевленный и не требующий внимания.

- Меня ждет очередная командировка, - заявил вновь благоверный, и Катерина зло раскусила зубами капсулу со смесью для похудения.

- Когда вернусь, не знаю. Но постараюсь быстрее, - не унимался Гоша.

- Я тоже уезжаю! - неожиданно заявила женщина, почти сумев удивить супруга.

ПУТЕШЕСТВИЕ В ПРОШЛОЕ

Это решение пришло к ней спонтанно и было продиктовано то ли злостью, то ли грустью. Она не была в родном городе много лет. Последний раз появилась там в день похорон матери, а потом уехала, пообещав себе больше не возвращаться. Но теперь была веская причина - Коля, он же первая любовь.

В конце концов, почему, если ее благоверному можно крутить хвостом направо и налево, она не может себе позволить встречу с первым возлюбленным, пусть и дружескую. Младшего сына решено было взять с собой, а старший сам справится - не маленький!

Стас выглядел неважно. Катерина даже вдруг подумала отло-

жить все свои планы и посоветоваться с мужем, но не стала. «Экзамены, волнуется», - тут же оправдала она поведение сына и вручила ему ключи от квартиры. «Ты теперь за старшего!»

Катерина устроилась на сиденье автобуса. О чем думала она? Да ни о чем! В голове была пустота.

О своем визите она решила не сообщать Коле заранее. Лишь узнала через знакомую, что тот был женат, но пару лет назад развелся и теперь живет один.

В первый же вечер, оставив сынишку на попечение знакомой, женщина отправилась в соседний дом. Она сначала и не узнала его в этом обрюзгшем, с пивным животиком и пузырчатых трико, мужчине. Они с минуту смотрели друг на друга, прежде чем Коля воскликнул:

- Катерина! Ты ли это?

От прежнего Кольки остался лишь голос.

ОЖИДАНИЯ И РЕАЛЬНОСТЬ

- А ты изменилась, но стала еще краше. А какая худенькая! - мужчина из прошлого слегка ущипнул Катерину за бока.

Женщина посмотрела на себя в зеркало в прихожей. Действительно, у нее даже времени не было на то, чтобы оценить результаты своей диеты. А они были! Жаль только, вместе с килограммами ушли и от природы пухлые щечки. Лицо как будто немного опустилось и приобрело дополнительные морщинки.

Впрочем, это не портило впечатления. Симпатичное цветастое платье и новые туфли, только что вытасщенные перед визитом из коробки, - Коля наряд оценил и не сводил глаз со своей гостью.

Слово за слово, он начал рассказывать про свою жизнь. Жаловался: жена попалась никудышная, сына-двоечника забрала после развода с собой, а самого его мучают радикулит и сахарный диабет. В ответ, видимо, ждал тоже жалоб, но Катерина промолчала в ответ - дескать, все хорошо, спасибо.

Ей вдруг стало неуютно в этой квартирке. Захотелось вернуться в свою собственную - просторную, обставленную с любовью. Когда-то каждый предмет мебели в ней они выбирали вместе с Гошей, а обои в комнатах и вовсе клеили сообща.

- Ну, мне пора, - решительно

заявила Катерина в конце вечера и собралась уходить. Однако хозяин, кажется, не собирался ее так рано отпускать.

- Наверняка соскучилась по своей старой любви, - проворковал он, обнимая женщину за талию.

Катерина еле вырвалась из кольца опутывающих ее рук. Стало гадко - прежде всего от самой себя.

Успокоилась только дома, обняв сына и поцеловав его в белобрысую макушку. Подруга сообщила: зачем-то звонил Гоша, целых пять раз. Недоброе кольнуло сердце, Катерина тут же принялась набирать мужа.

- Как... - только и удалось вымолвить ей после десяти секунд разговора с ним.

ВСЕ ПО СВОИМ МЕСТАМ

Белее лица Стасика была разве что наволочка, на которой покоилась его голова. С разных сторон к ней были прикреплены датчики, трогать которые категорически запрещалось. Катерина и Гоша оба сидели около постели сына в его палате и молчали. Стасик, которого они считали старшим, взрослым, состоявшимся, на проверку оказался обычным ребенком. А они так увлеклись собственной личной жизнью, что пропустили его проблемы. В одной из компаний сын перебрал с алкоголем, по просьбе друзей сел за руль чужой машины.

И вот итог - авария, травма головы и разбитая машина, стоимость которой теперь надо выплачивать.

Катерину из раздумий вырвали всхлипывания. Гоша, ее сильный Гоша, плакал.

- Я ведь тебе изменил, ты знаешь об этом? - еле сумел произнести он.

- Догадываюсь, - только и могла сказать Катерина. Да и имело ли теперь это смысл? В больничных стенах, которые заточили их сына, все виделось в иных тонах.

Жизнь перевернулась в один миг. Времени на командировку у Гоши больше не было. Много забот стало и у Катерины. Как-то вечером, перед сном, лежа в кровати, супруги молча взялись за руки, как когда-то в день свадьбы, в дни важных для них событий. Взялись, да так и заснули. Боль, пришедшая в их семью, все расставила по своим местам.



ЦИФРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ Как понять своего ребенка

Они не выпускают смартфон из рук, легко ориентируются в Интернете и часами смотрят ролики в соцсетях. Кажется, что между детьми 2000-х и взрослыми - бездонная пропасть. Но на самом деле точки соприкосновения есть.

Современные дети с раннего возраста на «ты» с технологическим прогрессом, смартфоны и компьютеры появляются у них с 3-5 лет. Их называют зумерами. Как правило, к 14 годам такие подростки не представляют жизни без гаджетов: ищут нужную информацию в Сети, заказывают еду, смотрят сериалы, общаются со сверстниками. Родителям кажется, что ребенок впустую тратит время. Но такова реальность: для цифрового поколения гаджеты стали способом самовыражения и поиска себя в этом мире.

СВОБОДА И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

Возможно, внешне юный тик-токер («Тик-Ток» - социальная сеть, где пользователи делятся короткими видео) кажется вам инфантильным. Но это обманчивое впечатление. Цифровое поколение ценит свободу и самореализацию. Эти дети страстно желают заявить о себе всему миру, успеть за трендами и начать зарабатывать как можно раньше. Вспомните истории о блогерах, которые получают миллионы благодаря онлайн-контенту.

По мнению психологов, дети, рожденные в 2000-х годах, не будут стремиться к стабильности, как когда-то их родители. Они не захотят ходить в офис пять дней в неделю и постепенно подниматься по карьерной лестнице. Вместо этого предпочтут коворкинг (пространство, где каждый может найти временное место для работы) или фриланс. Шумным планеркам новое поколение

предпочтет совещания в режиме онлайн и возможность работать в своем темпе.

ЧЕМ ПРОЩЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

За счет того, что новое поколение проводит много времени в Интернете во время обучения, у них появляется способность быстро схватывать суть информации. Скорее всего, ваш ребенок не переживает из-за отметок в дневнике. У него на первом месте - знания, полученные за короткий срок и в сухой выжимке. И в этом нет ничего плохого.

Интересно, что рациональный подход цифрового поколения в будущем может проявляться как желание все упростить и не создавать лишние риски. У психологов есть мнение, что наши дети будут более взвешенно принимать серьезные решения - о покупке машины, например, или заключении брака и т.п.

Они постоянно стремятся повысить свою финансовую грамотность. Банки станут их хорошими друзьями. Зумеры не захотят хранить деньги дома под подушкой, уж лучше откроют счет.

НАЙТИ ПОДХОД

Каждый родитель по-своему пытается найти подход к ребенку. Кто-то просматривает вместе с ним контент в социальных сетях. А кто-то, наоборот, стремится сократить время, которое чадо проводит в Интернете. Психологи напоминают: отношения с зумерами следует строить на равенстве и открытости.

Вместо убеждения - позитивная мотивация. Можно ударить кулаком по столу и заявить: «Потому что я так сказала!», а можно использовать позитивную мотивацию, когда вы договариваетесь со школьником о тех или иных задачах. Второй метод намного эффективнее в отношении цифрового поколения. Говорите о пользе и выгоде предлагаемых действий: «Если ты поступишь в институт, то окажешься в интересной среде со множеством возможностей. А еще, вероятно, обретешь новых друзей».

Поощрение самостоятельных решений. Детям полезно учиться на своем опыте, экспериментировать и набивать шишки. Желание родителя «подстелить соломку» вполне понятно и обоснованно, но все же так лучше не делать. Пусть подросток научится прислушиваться к себе - это умение пригодится ему во взрослой жизни.

Цените идеи подростка. Даже если искренне не понимаете, зачем вашему ребенку участвовать в челлендже (совершение какого-либо действия на спор и запись на видео) или создавать страничку, которую он будет вести от имени домашнего кота. Разница поколений естественна, вам необязательно ее преодолевать. Достаточно быть рядом и не отмахиваться от ребенка: «Опять ты со своими видео!»

Технологии - на пользу. Если переживаете, что школьник проводит слишком много времени в Интернете в поисках развлекательного контента, используйте технологии в свою пользу. Например, предложите подростку прослушать интересный доклад по истории на вебинаре. Кстати, на видео-хостингах существует немало полезных каналов, где специалисты занимаются уроком пользователей математики, физике или химии.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

ШАГАТЬ В НОГУ С ДЕТЬМИ

Чтобы понять современных детей, нужно шагать с ними в ногу. Как бы это странно ни звучало, придется развиваться вместе со своим ребенком. При этом родителям важно оставаться примером для подражания, подержкой и источником получения опыта. То, как вы будете вести себя с подростком, во многом отразится на его восприимчивости к разным точкам зрения и умении слушать других людей.

Не стоит требовать от зумера стабильности, неизменных взглядов и принципов. Ведь мы живем в мире, который постоянно меняется. В такой среде привычные подходы часто подвергаются переосмыслению. Открывать новые ценности и расставлять ориентиры по-другому может быть очень интересно. Попробуйте!

Хочу отказать подруге в помощи. Но это не по-христиански...

У меня есть подруга, которая приходит ко мне только когда ей что-нибудь нужно. И я каждый раз по доброте душевной помогаю. Можно ли начать ей отказывать, или это будет не по-христиански?

Наталья.

Помощь ближнему является христианской добродетелью. Порой искреннее участие и доброе слово, сказанное в нужную минуту, могут изменить жизнь человека. Если есть возможность помогать, конечно, нужно так и делать. Особенно, когда для вас это не слишком обременительно.

Другое дело, если поддержка забирает все силы или в данный момент времени у вас нет возможности помочь другому без ущерба самому себе. Тогда стоит сделать выбор в свою пользу. Достаточно вспомнить слова из Библии «Возлюби ближнего, как самого себя». В них заключен важный смысл: сначала нужно полюбить себя, дать необходимое себе, а потом и об окружающих подумать.

Нужно ли оценивать поступки того человека, который приходит к вам только когда требуется помощь? Нет, лучше этим не заниматься. «На все воля Божья» - вот о чем стоит помнить. Господь Бог все видит и знает: ему и судить людей по их поступкам.



КАКОМУ СВЯТОМУ МОЛИТЬСЯ?

Сколько себя помню, почитаю великомученицу Варвару. А в церкви услышала, что нельзя молиться только одну святому, надо всех почитать. Как же быть? Ведь для каждого святого свой случай имеется: кто исцеляет, кто счастье дарует...

Евгения Златопольская.

Православные христиане привыкли к тому, что молиться тем или иным святым нужно в определенных случаях. Например, всем, кто мечтает о скорой встрече со спутником жизни, помогает Ксения Блаженная. Люди, которые отчаянно хотят обрести свой дом, обращаются к святому князю Даниилу Московскому. Чем это обусловлено?

Большинство подобных «специализаций» - не более чем традиция, соблюдаемая годами. Некоторые и вовсе кажутся странными. Так, об избавлении от головной боли молитвы читают Иоанну Предтече, который был казнен путем обезглавливания.

Есть святые, которые зарекомендовали себя еще при жизни. Например, Пантелеймон не зря назван Целителем. Он занимался лечением людей: известно немало

случаев чудесных исцелений благодаря его молитвам.

Конечно, нет греха в том, чтобы молиться тем святым, которых человек особенно почитает. Однако не стоит забывать: все они на небесах составляют единую братию, это пособники Бога. Так что молиться можно всем и каждому по отдельности. Просьбы наши мы в любом случае определяем Господу, и по его милости случаются исцеления или другие положительные изменения в жизни.

Бывает также, что у человека есть святой, который оказывается ему ближе остальных. Православный христианин молится ему, держит икону у себя дома, заказывает молебны. Если такое желание идет от души, то не нужно ему противиться. Делайте так, как удобно вам, не ориентируйтесь на советы других.

Не грех ли шутить над людьми?

Довольно часто я подшучиваю над друзьями и коллегами. Некоторые обижаются... Но по-другому я не могу - уж такой человек. Недавно задумался: не грех ли так себя вести, ведь некоторым я невольно делаю неприятно.

Алексей.

В самих шутках как таковых нет ничего греховного. Очень многие батюшки, да и монахи - люди с тонким чувством юмора, которое они не прочь продемонстрировать.

Однако есть неуловимая грань между добрыми шутками и той

иронией, которая может ранить близкого. Православному человеку стоит всегда контролировать свое желание пошутить. В такой момент стоит задуматься: не обидит ли сказанное ближнего? Юмор должен быть деликатным.

Только в этом случае он и вам, и вашему окружению принесет добро.

Есть, конечно, люди, которые готовы обижаться чуть ли не на каждое слово. С ним бывает сложно разговаривать. Это неверный подход, ведь обида - нездоровое духовное состояние. Умение пошутить над собой, если шутка поистине добрая, - прекрасное качество. Его следует в себе взращивать.

Самоанализ



Чтобы
поднять
настроение,
смените
плейлист.
Доказано:
веселая,
энергичная
музыка
способствует
выработке
гормонов
счастья.

ОСЕННЯЯ ХАНДРА ИЛИ ВЫГОРАНИЕ?

Грустно, нет сил, ничего не хочется, все надоело - осенью такие симптомы наблюдает у себя каждый второй. Но что это - сезонная хандра или более серьезное эмоциональное выгорание?

Осенью дни становятся короче, погода портится, начинаются унылые дожди. Хочется залезть с головой под одеяло и не вылезать оттуда до весны. Поэтому многие признаются, что в это время года сталкиваются с унынием и хандрой. Если ничего не делать с подобным состоянием, можно пропустить начало депрессии.

ПРАВИЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ

Осенняя хандра и эмоциональное выгорание очень похожи. Человек чувствует апатию, ему не хочется ничего делать, он теряет интерес к своим привычным занятиям, даже любимые занятия не радуют. Кажется, что любая задача отнимает вдвое больше сил, чем обычно. Эти симптомы могут быть вызваны разными причинами.

Эмоциональное выгорание, как правило, связано с профессиональной загруженностью, авралом на работе, проблемами в отношениях с близкими людьми, информационным давлением. Это физическое истощение организма, которое проявляется утомляемостью, раздражением, неприятием, даже ненавистью к работе и коллегам. Хочется махнуть на все рукой и написать заявление об увольнении. Подобное состояние не возникает за день или два. Оно формируется неделями, даже месяцами, когда вы работаете на износ, не получаете позитивной обратной

связи от начальства, недосыпаете и нервничаете.

Осенняя хандра - вполне естественный процесс смены биоритмов. Ночи становятся длиннее, а в темное время суток вырабатывается больше мелатонина, гормона сна. Мы просыпаемся в темноте и возвращаемся с работы тоже в сумерках. Неудивительно, что все время хочется спать и настроение на нуле. Организму нужно время, чтобы перестроиться, и вы можете ему в этом помочь.

КАК БОРОТЬСЯ С ХАНДРОЙ

Курс «лечения» осенней хандры начинается с заботы о себе. Постарайтесь максимально разгрузить свой список дел. Все, что может подождать до завтра, послезавтра или вообще до следующей весны, пусть подождет. Мир не рухнет, если вы перед началом сезона дождей не помоеете окна на балконе. Или не уберете на антресоли летние вещи. Вместо этого займитесь уходом за собой: массаж, ароматерапия, маска для волос, ванна с ароматной пеной, долгие чаепития, любимый сериал. Ваши тело и мозг скажут спасибо за эти маленькие радости.

Ускоренный обмен веществ, всплеск дофамина и серотонина, хорошее настроение, спокойствие перед лицом ежедневных тревог и забот... Хорошо звучит, правда? Все это вы можете приобрести, если

начнете заниматься спортом. Не ставьте перед собой цель похудеть или подготовиться к марафону. Сформулируйте задачу иначе: «Я хочу включить в жизнь физическую активность и получать от этого удовольствие». Держите в голове эту мысль и найдите такую нагрузку, которая будет вам в радость.

ПОБЕДИТЬ ВЫГОРАНИЕ

Все методы борьбы с осенней хандрой пригодятся и здесь, но этих мер может оказаться недостаточно, потому что проблема - нагрузки и недовольство своей работой - никуда не денутся. В идеале первое, что нужно сделать, - взять отпуск. Чем длиннее, тем лучше, поэтому прибавьте к нему все накопленные отгулы. Чтобы вас не доносили звонками и электронными письмами, скажите на работе, что уезжаете в то место, где не будет связи. Ваша задача - максимально переключиться и выкинуть из головы все рабочие вопросы. Проведите в таком состоянии хотя бы неделю.

Как следует отдохнув, вернитесь мыслями к работе. Что вы можете сделать, чтобы снизить нагрузку и уровень стресса? Что вам не нравится в своей должности? Вы можете как-то повлиять на эти факторы?

Иногда достаточно научиться делегировать и говорить решительное «нет», когда на вас пытаются повесить чужие обязанности. В других случаях следует поговорить с руководством и договориться о системе обратной связи, чтобы чувствовать важность и нужность своей работы.

Напомните себе, что работа - это лишь часть вашей жизни. Подумайте, как отвоёвать себе пространство для активностей, не связанных с профессией, - друзей, развлечений, полноценного сна.

Комментарий специалиста

АКЦЕНТ – НА ОКРУЖЕНИЕ

Ключевое слово в борьбе с хандрой и затянувшимся плохим настроением – радость. Окружите себя всем, что принесит положительные эмоции. Основной акцент сделайте на собственном окружении. Проводите больше времени с любимыми людьми. Посиделки с друзьями в кафе, а еще лучше прогулки на свежем воздухе, душевные беседы способны творить чудеса с нашим психологическим и ментальным здоровьем.

Обратите внимание на то, чтобы ваше окружение было максимально комфортным. Не бойтесь отказать в общении тем, кто, по вашему мнению, затягивает вас обратно в пучину хандры.

Вот она - разница поколений!

Моему сыну исполнилось 7 лет. Я решил вспомнить свое детство и показать мелкому, в какие игрушки я играл в его возрасте. Не поленился, съездил к родителям, залез на чердак. Нашел там заветную коробку. Чуть слезу не пустил от ностальгии.

Достал оловянных солдатиков, расставил их по позициям на глазах у сына. «Ну, - говорю, - играй!» А он посмотрел на все это, взял солдатика, покрутил в руке и на место положил. «Пап, он же серый, лица не видно. И винтовка не снимается. Дурацкие какие-то у тебя игрушки были. Я пойду в компьютер поиграю лучше». Вы не представляете, какую грусть я ощутил. И понял, что такое разница поколений. Но на сынишку обижаться не стал: это бесполезно. Возможно, в будущем его ждет подобный разговор со своим ребенком.

Владимир.

Вместо новостей включаем кино



Понимаю, что сейчас сложно оставаться в стороне от происходящего в мире. Мои родители - не исключение. Они все время смотрят новости, переживают, расстраиваются. Обсуждают негативные события и сами себя загоняют в угол. Я с тоской наблюдала и переживала за родных людей. В какой-то момент я решила: хватит! И заключила с ними пари: «Вы не смотрите новости по телевизору месяц, а я за это оплачиваю вам онлайн-сервис с фильмами и сериалами на любой вкус». Удивительно, но они согласились. И теперь в нашей семье все кардинально изменилось. Да, родители не в курсе некоторых событий в мире, но зато они с упоением обсуждают кино, в их жизни появилось больше позитива. Это не может не радовать.

Нелли.

Коротко о главном



ВОТ ЭТО ПОДАРОК!

Случилось это два года назад. Сажу я, значит, дома, смотрю телевизор, никого не жду. И вдруг раздается звонок в дверь. Я немного замешкалась, потом все же решила посмотреть в глазок. Странное дело - там никого. Набралась смелости, спросила: «Кто там?» Молчание.

Приоткрыла дверь и вижу коробку с надписью: «Вам подарок». Любопытство взяло верх надо мной, и я открыла коробку. А там... маленький голубоглазый котик. Беспородный, но такой красивый! Естественно,

но, я пробежалась по этажам, поспрашивала соседей. Никто ничего не видел. Что ж... Не оставлять же малыша в подъезде. Забрала котика к себе, покормила из пипетки, купила ему лежанку. Планировала пристроить «подкидыша», но так и не нашла для него семью.

А что в итоге? Теперь я хозяйка 7-килограммового чуда - обнаглевшего, но самого любимого хулигана. Не знаю, что за человек принес мне ту коробку. Но спасибо тебе, незнакомец! Ты подарил мне счастье.

Юлия.

«Аскорбинку не желаете?»

Однажды со мной приключился забавный случай. Ни с того ни с сего мне очень захотелось съесть аскорбинку. Купила целую пачку в белой баночке - витамины в ней выглядят как обычные таблетки. Сажу в автобусе, закидываю в рот аскорбинку - одну таблетку, вторую, третью... И вдруг замечаю, что женщина на соседнем сиденье странно на меня смотрит. После четвертой таблетки она начинает заметно волноваться, после шестой берет меня за руку и восклицает: «Что ты творишь? Зачем травмишься? Ты же такая молодая!» Я впала в ступор, а потом меня осенило. Медленно повернула к ней упаковку с таблетками, чтобы было видно название - «Аскорбиновая кислота». Моя попутчица покраснела, извинилась. А мне даже приятно стало. Оказывается, есть еще равнодушные люди! Вдруг мне действительно требовалась бы помощь?

Наталья.

Пора менять принципы?

Такая уж у меня натура - не люблю я праздники. День рождения, 8 Марта, Новый год не отмечала и не планирую. Будущий муж знал об этом, когда делал мне предложение. Понимал: никаких годовщин отмечать не будем.

Недавно мой ноутбук сломался, и мне пришлось взять ноутбук мужа, чтобы поработать. Я обычно не копаюсь в чужих документах, но тут наткнулась на странную папку «Личное». Как я могла удержаться? Оказалось, там хранятся воспоминания о всех наших круг-

лых датах и маленьких праздниках - день знакомства, первое свидание, первый поцелуй. Фотографии, заметки, мысли мужа, даже плейлист. Включила его и вспомнила, как мы танцевали в придорожном кафе год назад, незадолго до свадьбы.

Выходит, муж сделал это, чтобы запомнить нашу историю. Так романтично! Я погрузилась в воспоминания и не заметила, как заплакала. Видимо, пора менять свои взгляды?..

Мария.



(Продолжение. Начало в 12-43).

– Останься с нами, Рик, останься и будь хозяином там, где все принадлежит тебе.

– Нет, Джемс. Я сделаю дарственную запись и подарю тебе это имение. Когданибудь, когда я сделаю свое дело в Англии, я приеду сюда и спокойно окончу жизнь между вами. В Брайервуде я уже никогда не буду в состоянии жить спокойно. Но мне необходимо вернуться туда на время.

– Полно, Рик, будь благоразумнее. Что пользы искать иголку в стоге сена. Тебе не найти этого человека, но положим, что ты найдешь его. К чему же это поведет?

– Я решу, к чему это поведет, когда найду его. Довольно, Джемс. Я уеду на пароходе, «Люси Аштон» в следующий четверг.

И он уехал и опять благополучно вернулся на родину и прибыл в Брайервуд в светлый июньский день, при веселом звоне кингсберийских колоколов.

– Что значит этот трезвон? – обратился он к мистрис Буш, входя в открытую дверь кухни, с видом человека, возвращающегося после дня отсутствия. Возвращение не обещало ему ничего радостного. Земля была в чужих руках, дом сохранялся только в памяти об усопшей.

– Боже мой! Да это мистер Редмайн, – воскликнула мистрис Буш, уронив хлеб, который она вынимала из печки. – Как вы поразили меня.

– Ведь я сказал, что когданибудь вернусь.

– Конечно, и мы поджидали вас, но не думали, что вы вернетесь так внезапно, не предупредив нас ни одним словом. И постель ваша не проветрена и ничто не приготовлено. Но я сейчас все это устрою. В шкафу есть бифштекс, который я приготовила для моего Сема, и я сейчас состряпаю вам обед. И надеюсь, что вы сохранили свое здоровье в чужих краях, сказал Редмайн.

– Да, австралийский климат мне здоров. По какому случаю раззвонились эти дурацкие колокола?

– Неужели вы их не любите, мистер Редмайн? Что может быть лучше такого веселого звона? Сегодня торже-

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

ственный день для Кингсбери, а в Клеведоне обед, и мой муж там. Сегодня свадьба сэра Френсиса Клеведона.

– Так он возвратился? – сказал Редмайн равнодушным тоном. Он осматривал знакомую кухню, ее тяжелый деревянный потолок и решетчатые окна, выходящие на большой мощный двор с низкими службами, с колодцем, с пустою собачьего конурой и с полдюжиной индеек, копавшихся в сорной куче. Он вспомнил Грацию в этой кухне, вспомнил, как ей иногда приходила фантазия помочь в хозяйстве и она садилась у окна, взявшись вычистить большую корзинку гороха, и убежала, не вычистив и половины.

– Так неужели вы ничего не слышали о сэре Френсисе, мистер Редмайн? – воскликнула мистрис Буш, очевидно, полагавшая, что английские газеты сочтут долгом сообщить колониям последние клеведонские новости.

– Откуда же мне слышать?

– Господи! Да он уже год как вернулся, а вы ничего не знаете! Сегодня была его свадьба с самою милую девушкой, какую вы только можете себе представить, с дочерью полковника Давенанта. Я пошла было посмотреть на венчание, да так и не пробралась в церковь. Такого множества народа в ней, кажется, не было с тех пор как она выстроена.

Ричард Редмайн, по видимому, несколько не интересовался сэром Френсисом и его делами. Он оставил мистрис Буш и пошел бродить по старому дому, отпирая двери, которые были все заперты во время отсутствия, и переходя из одной комнаты в другую, только для того, чтобы постоять в ней и оглянуть ее медленным, полуудивленным взглядом, как бы не веря, что когда то он жил здесь. В доме было очень чисто, но холодно, сыро и мрачно. Если бы Ричард Редмайн верил в привидения, он боялся бы увидеть одно из них в этом доме с полуотворенными ставнями, не допуская света в углы комнаты. Но для него существовала только одна тень, и тень эта никогда его не покидала.

Но он когда то жил и был счастлив в этих комнатах. Он вспомнил годы своей молодости и жизни с женой, тихие, спокойные годы, когда его величайшим несчастьем был плохой урожай или падеж скота, потом вспомнил один прекрасный летний день, когда жена ушла от него из сада, ушла с ласковым словом и любящею улыбкой и со взглядом, который он помнил до сих пор, и покинула его навеки.

Горькие воспоминания! Возможно ли, чтобы жизнь, раз отравленная смертью любимого существа, стала когданибудь опять вполне счастливою. Рик Редмайн пережил мучительность своего горя, но не самое горе. Десять лет спустя, имея прекрасную дочь и любя ее всем сердцем, он так же сильно чувствовал свою утрату, как в пер-

вую неделю после похорон, а когда умерла Грация, он забыл спокойные годы, разделявшие эти две смерти, и ему казалось, что какой то злой гений одним движением руки отнял все, что у него было дорогого в жизни.

Если Редмайн отличался какоюнибудь добродетелью, то это терпением. Он не возмущался против Бога и не лишил себя жизни. Он продолжал жить, но жил с целью, которая была, может быть, хуже самоубийства. Он жил надеждой отыскать соблазнителя своей дочери, надеждой слабою, но достаточною, чтобы поддержать в нем охоту жить.

Он очень изменился с того дня; измученный неудачами, но все еще смелый и самоуверенный, он просил снисхождения своих кредиторов, с тем чтоб отправиться за море и поправить состояние. Он стал угрюмым, недоверчивым, подозрительным, роптал в одиночестве на свои невзгоды, роптал на весь мир, терпевший негодяя, погубившего его дочь, роптал на Бога, допустившего такую несправедливость. Перемена в его наружности была не менее поразительна. Мало того что его темные волосы поседел, что глубокие морщины покрыли красивое лицо, но выражение этого лица совершенно изменилось. Оно огрубело, в глазах появилась жестокость. В лучшие минуты это лицо было мрачное, в лучшие минуты Ричард Редмайн был человеком, внушавшим страх.

Он вернулся в свой старый дом, но не к своему прежнему образу жизни и не к своим прежним друзьям. О подробностях его горя внешний мир, маленький мир, его окружавший, не знал ничего. Обитатели Кингсбери слышали, что Грация Редмайн бежала и вскоре умерла, но где и при каких обстоятельствах она умерла, этого им никто не говорил. Такая скрытность была сама по себе загадочна, и большинство соседей решило, что с Грацией случилась какаянибудь печальная и постыдная история, которую ее родные затаили в своих сердцах.

Глава XXVIII О, КАК ВСЕ ИЗМЕНИЛОСЬ С ТЕХ ПОР, КАК ТЕБЯ НЕ СТАЛО

Ричард Редмайн сидел в старом доме, ходил по старому саду или лежал с трубкой на земле под старым кедром и так жил день за днем, не пытаясь развлечься какимнибудь трудом физическим или умственным. Жизнь его была так однообразна, что он не замечал течения времени. Он избегал встреч со старыми друзьями так настойчиво, как будто сам сделал какоенибудь непростительное преступление против общества. Днем он редко выходил за пределы своего сада, но по ночам им часто овладевала непреодолимая страсть к движению и он проходил миль пятнадцать, не думая ни о направлении, ни о времени, и возвращался

домой на рассвете, измученный и нравственно и физически.

– Я стараюсь выгнать из себя дьявола, мистрис Буш, – говорил он своей экономке и приводил в трепет бедную женщину.

– Ричард Редмайн какой то странный, – говорила она мужу. – Он, бедный, не в полном рассудке с тех пор, как умерла его дочь.

Он возвратился в Англию, чтобы искать соблазнителья своей дочери, но не сделал почти ничего. Он побывал опять в конторе мистера Смузи, виделся там с Кенделем и предложил дать ему какое бы он ни потребовал вознаграждение, если он отыщет соблазнителья его дочери. Он так настаивал, что Кендель, не выдавший средства удовлетворить его, из сострадания подал ему надежду.

– Трудная задача, – оказал следователь. – Я не имею никакой нити, за которую мог бы ухватиться. Этот мистер Вальш нанял квартиру в Гайгете, отказался от нее, заплатил за все чистыми деньгами, не оставив никакого чека, и исчез бесследно. Я не видел его портрета; не знаю его профессии, его прошлого, его связей, словом, ничего о нем не знаю, а вы хотите, чтоб я отличил его из всего лондонского населения, предположив, что он житель Лондона, в чем мы также не уверены.

Ричард Редмайн сидел спиной к пыльному окну пыльной конторы и мрачно слушал эти доводы.

– Мало ли что трудно, – сказал он резко. – Ваше дело преодолевать трудности. Если б это было легко, я сам давно нашел бы его. Найдите его, мистер Кендель, и я заплачу вам что угодно за труды.

– Но, мой милый Рейдман, – сказал Смузи своим дружески деловым тоном, – что же будет, если мы найдем его? Вы не имеете никаких доказательств. Подвести его под закон о похищении вы не можете, потому что дочери вашей было девятнадцать лет. И не можете вы также доказать, что ей был причинен какой нибудь вред и что было намерение причинить ей вред. С какою же целью хотите вы отыскать его?

– Вам нет дела до цели. Отыщите его для меня, это все, чего я хочу от вас. Я разделяюсь с ним по своему. Я хочу увидеть его лицом к лицу и сказать ему: ты убил мою дочь.

– Право, мистер Редмайн, вы смотрите на это дело с ложной точки зрения. Я согласен, что уговорить вашу дочь покинуть родной дом было очень дурно, но такие дела делаются ежедневно. Роковой результат не был частью его вины, и он его не предвидел. Если бы ваша дочь осталась жива, джентльмен, может быть женился бы на ней. Если женитьба даже не входила в его намерение, он, может быть, впоследствии женился бы под влиянием угрызений совести и любви.

– Не надейтесь сбить меня с толку вашими нелепыми аргументами, – воскликнул Ричард Редмайн. – Я знаю только то, что он украл мою дочь, что она умерла от бесчестия, которое он навлек на нее, и что я считаю его ее убийцей.

Уговаривать такого человека было бесполезно. Мистер Смузи сделал нетерпеливый жест.

– Послушайте, как вам угодно, мис-

тер Редмайн, – сказал он. – Я уверен, что Кендель употребит все силы, чтобы помочь вам, и если вам понадобится какой нибудь совет, я к вашим услугам. Но я решительно не понимаю ваших намерений.

– Этот человек на плохой дороге, – сказал проникательный Кендель, когда Редмайн ушел из конторы. – Он способен на какой нибудь отчаянный поступок. Я не стану помогать ему искать соблазнителья его дочери, потому, во-первых, что не считаю возможным отыскать его, во-вторых, если б я и отыскал его, совесть не позволила бы мне выдать его Редмайну. А вы знаете, Смузи, что моя совесть не слишком щекотлива.

– Знаю и совершенно согласен с вашим мнением о Редмайне. Несчастный так долго думал об одном, что это накопец превратилось у него в мономанию.

Вскоре после этого свидания Ричард Редмайн вернулся в Брайервуд, но перед отъездом сходил посмотреть на дом, в котором умерла Грация, и на ее могилу. Хорошенький домик был занят. Редмайн мог только походить перед решеткой сада, обсаженной лавровыми кустами. В саду цвели розы и раздавались веселые голоса детей, на окнах дома висели клетки с птицами, все дышало счастьем и довольством. Редмайн взглянул на окна комнаты, где Грация лежала мертвая, и представил себе день ее смерти, день темный ноябрьский, день с дождем, стучащим в окна, и ему было больно видеть этот дом под безоблачным небом, слышать веселые голоса в комнате, в комнате где она умерла от разбитого сердца.

Он дошел до Гетриджа пешком, прошел по деревенскому лугу и мимо пруда, в котором лениво плескались на солнце утки, и вошел под тень каштанов и лип на кладбище, где была похоронена Грация. Он выбрал для посещения ее могилы шестое июня, день ее рождения.

– Мне следовало бы принести цветов, – сказал он.

– Какой я стал бессердечный. Ходил ли я к ней когда нибудь с пустыми руками, когда она была в школе?

Кладбище было не особенно красиво, но торжественно и спокойно. Не было тут великолепных могильных памятников в новейшем вкусе, но местами появлялись громадные камни, окруженные решеткой и каменные саркофага, обвитые плющом и обросшие мохом. Главную прелесть места составляла невозмутимая тишина. Кладбище находилось на пригорке, с которого открывался обширный вид на окрестности с едва заметными признаками большого города на краю горизонта.

Ричард Редмайн без труда отыскал могилу. На кладбище не видно было ни одного человеческого существа, но на гранитной плите лежал венок из белых экзотических цветов, по свежести которых можно было предположить, что они пролежали тут не более нескольких минут.

Ричард Редмайн бросился назад к калитке, не разбирая дороги и наступая на низкие могилы. Кто мог принести венок на ее могилу, кроме человека, погубившего ее?

– Он был здесь, – сказал себе фермер, – и может быть, теперь бродит

где нибудь недалеко. О, Боже, если бы мне удалось сойтись с ним на ее могиле! Это самое подходящее место для нашей встречи... и мне кажется, что здесь я способен бы был задушить его, – прибавил он, конвульсивно сжав руками дубовую ветвь, служившую ему тростью.

– Как решается он приблизиться к ее могиле, сознавая себя ее убийцей?

Его несколько не смягчило доказательство, что дочь его не забыта. Его единственным чувством было изумление, что человек, погубивший ее, осмелился положить венок на ее могилу, осмелился приблизиться к месту, которое должно было живо напомнить ему его преступление.

Он ждал целый час с непоколебимым терпением, потом обошел кладбище, но не встретив никого, опустился наконец на колени у могилы своей дочери и произнес молитву, молитву, внушенную не какими либо христианскими чувствами, а дикою жадной мщением. Так должны были молиться оскорбленные отцы в древней Греции, обращаясь к своим суровым богам.

Покончив молитву, он поднял венок, намереваясь разметать по ветру белые лепестки, но, посмотрев на него с минуты, осторожно положил его опять на камень, как он лежал прежде, окружая имя его дочери.

– Она очень любила цветы, в особенности такие белые и душистые, – подумал он. – Нет, я оставлю венок, несмотря на то, что принес его ее убийца.

Он встал и направился к выходу, намереваясь пойти в деревню и расспросить о незнакомце. В таком маленьком и патриархальном местечке посторонний не мог остаться незамеченным. Но у калитки его встретил церковный сторож, который уже несколько времени следил за ним из своей сторожки и вышел в надежде получить несколько пенсов.

– Не хотите ли посмотреть нашу церковь, сударь? – спросил он.

– Нет, я не интересуюсь церквями. Вы провели тут все утро?

– Да, сударь.

– Тут был один господин, который принес с собой венок и положил его на одну из могил.

– Очень может быть, сударь. Многие приходят сюда с цветами. Цветы – украшение кладбища, и не только взрослые, ни один ребенок их пальцем не тронет.

– Так вы здесь никого не видели сегодня утром?

– Видел, сударь. У этой калитки я встретился с одним джентльменом, уходившим с кладбища, как сейчас встретился с вами.

– Вы не знаете его?

– Имени припомнить не могу, но лицо его мне хорошо знакомо. Он, должно быть, похоронил кого нибудь у нас.

– Часто он бывает здесь?

– Нет, редко, насколько мне известно. Я осмелился пожелать ему доброго утра, но он только кивнул мне головой и ушел, прежде чем я успел предложить ему осмотреть церковь.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).



ДЕКОР ДЛЯ ВАННОЙ КОМНАТЫ

В ванной комнате симпатично смотрятся различные емкости для мелочей. Я сделала такую сама. Взяла картонную коробку, обрезала верх. Намазала коробку клеем и обмотала шпагатом (некоторые берут джут). Внутри ее можно задекорировать по вкусу - например, с помощью ткани.

Галина.

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ!

Если зубная щетка отслужила свое, она еще пригодится в хозяйстве. Например, ее можно использовать при уборке труднодоступных мест. Мне она помогает очистить швы в автомобильном кресле, клавиатуру, вафельницу. Пригодится она и для бьюти-ритуалов. С ее помощью легко выполнить массаж губ или начесать волосы у корней.

Дарья.



Хорошая привычка



Приходить на работу на 15 минут раньше

Были времена, когда я приходила в офис позже всех. Забегала, когда остальные сотрудники уже были на своих местах, и всегда чувствовала себя при этом некомфортно. Правда, никак с этим не боролась. А недавно решила перебороть свою дурную привычку. Теперь я ставлю будильник утром на 15 минут раньше. Соответственно, на рабочем месте я тоже оказываюсь вовремя. Отныне никаких опозданий! А еще я оценила всю прелесть раннего прихода. Пока никого нет, у меня есть время выпить чашечку утреннего кофе и настроиться на плодотворный день. Теперь я с жалостью смотрю на тех, кто опаздывает. А сама планирую вставать еще на 15 минут раньше, чтобы в итоге у меня оставалось полчаса свободного времени.

Елена.

ЧТОБЫ СВЕЧА ГОРЕЛА ДОЛЬШЕ



Тем, кто любит свечи также, как люблю их я, советую: положите свечу (можно ароматическую) на ночь в морозилку. Что это даст? В итоге она будет гореть в два раза медленнее, а соответственно, вы будете дольше наслаждаться ее видом и ароматом. Главное - не кладите свечу в морозилку: там она может треснуть или даже лопнуть.

Юлия П.

ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ОЧИСТИТ СТИРАЛЬНУЮ МАШИНУ

Ополаскиватель для полости рта я использую не только по прямому назначению, но и в хозяйстве. Так, беру ополаскиватель для дезинфекции стиральной машины. Наливаю 1/2 стакана в отделение для мощных средств и запускаю экспресс-стирку. Достаточно проводить такую процедуру раз в месяц, чтобы в машинке не завелись грязь и бактерии.

Наталья.

БЛЕНДЕР ДЛЯ ОГОРОДА

Свой старый блендер я использую на даче. Оказывается, в нем удобно перемалывать овощные очистки. Можно добавить к ним 1-2 стакана воды, чтобы получилось отличное удобрение. Потом я выливаю его на грядки - урожай получается превосходный!

Нина.

МАРИНУЕМ ОВОЩИ В ОГУРЕЧНОМ РАССОЛЕ



Огуречный рассол у меня никогда не пропадает: я его использую в качестве маринада. Например, могу положить в него нарезанные морковь или болгарский перец. Хватает 2-3 дней в таком маринаде, чтобы овощи приобрели приятный пряный привкус. Хотите более экзотический вариант? Добавьте в рассол зубчик чеснока и пару веточек ароматной кинзы.

М. Вострякова.

Откладывать 10% от дохода

Когда думаешь о 10%, кажется, что это мало. В голову лезут предательские мысли: «Что могут дать отложенные несколько десятков лари?» Так думала и я, пока не взяла лист бумаги и ручку и не просчитала все преимущества. Оказалось, если откладывать указанную сумму от любого дохода, получится достаточно неплохая цифра. Например, у меня в копилке оказываются 10% от алиментов, выплачиваемых бывшим мужем, подработки, продажи старых вещей и т.д. Я кладу их на отдельный счет (удобно перечислять через онлайн-банк), а в конце месяца неизменно удивляюсь набежавшей сумме. Это работает!

Олеся Н.



ПРОДУКТЫ НЕ ИСПОРТЯТСЯ!

В холодильнике нашей семьи есть специальная корзина под кодовым названием «Съешь меня». В нее мы с домочадцами складываем продукты, срок годности которых истекает в ближайшее время. Так каждый член семьи знает, что нужно съесть в первую очередь. Продукты питания мы стали выбрасывать значительно реже!

Семья Молотовых.

РЕЖЕМ ТОРТ АККУРАТНО

Когда мне нужно аккуратно разрезать торт или пирожные, я пользуюсь одним из двух способов. Первый - подержать нож, которым вы собираетесь резать, в горячей воде. Это идеальный вариант для работы с «липкими» десертами. Второй - использовать вместо ножа зубную нить.

Ирина.



КАЖДОМУ КЛЮЧУ - СВОЙ ЦВЕТ



У моей мамы с памятью в последнее время совсем беда - она даже ключи стала путать. Может позвонить мне и пожаловаться, что у нее не открылась дверь. Оказывается, не тот ключ взяла! Для удобства я выкрасила верхние части ее ключей в разные цвета. Так, ключ от входной двери стал желтым, от гаража - зеленым, а от кладовки - фиолетовым. Конечно, у мамы есть и бумажка, где все эти кодовые цвета записаны. Она висит на видном месте. Это значительно облегчает и ей, и мне жизнь!

Лариса.



5 ХИТРОСТЕЙ С НИЖНИМ БЕЛЬЕМ

Бюстгальтер стал натирать плечи? Или из него вылезли косточки? Не спешивать выбрасывать его! Ситуацию можно исправить.

1 Чашечки - на месте. Чашечки бюстгальтера могут деформироваться при неправильном хранении. Даже вешалка в таком случае не поможет - бретели растянутся. Идеальный вариант - хранить бюстгальтеры, вкладывая их друг в друга. Специально для такого способа придуманы отдельные короба, которые помещаются в ящики комода. Держите в них детали гардероба и будьте уверены, что они сохранят свои качество и форму.

2 Бретели не растянутся. Эти элементы бюстгальтера легко корректируются, однако при долгой носке способны деформироваться и растянуться. Приобретите специальную клипсу. Необходимо продеть в нее сзади обе бретели так, чтобы клипса удерживала их в области лопаток. Таким образом, длина сократится.

3 Если бюстгальтер оказался мал. Порой бюстгальтер идеально сидит, но оказывается маловат по объему. Что делать в таком случае? На помощь придут застежки-удлинители, которые продаются в магазине тканей или отделе женского нижнего белья. Достаточно прошить их, чтобы скорректировать недостающий объем.

4 Вмятинам на плечах - нет! Слишком узкие бретели могут больно впиваться в кожу во время носки. При длительном ношении они, способны оставлять вмятины на плечах. С подобной проблемой также сталкиваются обладательницы большой груди. Производители нижнего белья предлагают решение - специальные силиконовые подушечки, которые можно подложить под бретели. Под одеждой такие приспособления не заметны, зато они значительно облегчают процесс носки.

5 Ремонт «косточек». «Косточки» бюстгальтера, острые по краям, могут образовывать отверстия в ткани. Носка в этом случае становится неудобной - детали травмируют кожу. Подобное может случиться как с новым изделием при некачественной обработке шва, так и с ношеным, если оно было подобрано неправильно или носилось слишком долго. Реанимировать бюстгальтер можно, вставив «косточку» на прежнее место и зашив дырочку, которую она образовала. Другой вариант - поместить на место прокола прочную ткань на хлопчатобумажной основе. Она защитит белье от возможных дальнейших повреждений.

ОТМЫТЬ ТЕРКУ БУДЕТ ПРОЩЕ

Каждая хозяйка знает, как непросто дочиста отмыть терку после сыра. Вы облегчите себе работу, если перед процессом натирания смажете ее кусочком сливочного или небольшим количеством растительного масла. После этой нехитрой манипуляции терка отмоется в два счета!

Мария.

Свекла быстро станет мягкой

Опустите свеклу в уже кипящую воду, время варки сократится. Или варите свеклу полчаса, затем слейте воду и поставьте кастрюлю с клубнями под струю холодной воды, оставьте на 10 минут. Свекла дойдет до готовности. И еще один секрет. Вряд ли кто-то не согласится с тем, что аромат свежих специй насыщеннее, чем из пакетиков. Но, оказывается, это относится не ко всем специям. Розмарин, майоран, лавровый лист, тимьян, шалфей ничуть не хуже и в сухом виде.

Ольга Ивановна.

Секреты аппетитной корочки у пирога

Для этого следите затем, чтобы все жидкие компоненты теста были не просто холодными, а ледяными. Еще один секрет нежной корочки: замените часть воды в рецепте водкой. Чтобы верх пирога не подгорел, перед тем как поставить форму в духовку, оберните ее пищевой фольгой - пирог пропечется равномерно. А при приготовлении открытого пирога с жидкой начинкой присыпьте тесто сахаром. Тонкая прослойка из карамели не даст начинке размокнуть.

Мария Федоровна.

Добавляю в фарш тертый сыр и зелень...

Блюда из фарша получаются гораздо вкуснее, если в делать его смешанным. Например, при приготовлении котлет можно добавить к мясу картофель, морковь, лук или молодую свеклу. А в фарш для рулета - тертый сыр и зелень. Солить фарш нужно перед готовкой. Если добавить соль раньше, мясо станет жестким. И еще совет. При варке макарон часто слипаются, а когда остынут, превращаются в комок. Чтобы этого не случилось, добавляйте в кипящую воду немного подсолнечного масла. Если собираетесь сделать из них запеканку, обдайте макароны водой после варки, так они сохранят форму.

Марина Олеговна.

Запеканка будет нежной и воздушной

Перед тем как замесить дрожжевое тесто, обратимте внимание на ингредиенты. Если вы только что достали их из холодильника, дайте им постоять минут 30-35 при комнатной температуре. Теперь можно приступать: так тесто поднимется быстрее и будет пышным. А чтобы оладьи были пыльными, перед замесом теста отделите белки от желтков и взбейте их отдельно. Теперь по очереди добавляйте ингредиенты в тесто. Эта же хитрость поможет сделать воздушной творожную запеканку.

Светлана Константиновна.



Овсяную кашу отправляю в холодильник на ночь

Соседка научила меня экономить время по утрам. Не обязательно вставать слишком рано, чтобы приготовить близкий завтрак. Перед тем как пойти спать, я теперь готовлю кашу из овсянки. Смешиваю 2/3 стакана хлопьев со стаканом пюре из запеченной тыквы, добавляю половину мякоти хурмы, 100 мл молока, пару столовых ложек меда, щепотку имбиря и мускатного ореха. Складываю в банку, закрываю крышкой и отправляю в холодильник на ночь. С утра достаю, добавляю горсть любых орехов для питательности и раскладываю по тарелкам. Кашка получается сытная, нежная, полезная и вкусная. Попробуйте!

Валентина Александровна.

Котлеты получатся сочными

Перед тем как формировать котлетки, нужно взбить фарш, чтобы удалить лишний воздух. Тогда при жарке котлеты будут держать форму. Не боюсь добавлять в фарш воду, и хлеб замачиваю тоже в воде. На вкус это не влияет, а котлеты получаются сочными и пышными. Иногда добавляю в фарш, особенно из курицы, сыр, обжаренный лук или тертое яблочко. Вкус становится пикантнее. Но обычно я смешиваю фарш, лучший вариант - свинина и индейка.

Валентина Николаевна.

Попробуйте квасить капусту с горчицей

Бывает, что по каким-то непонятным причинам соленая капуста получается мягкой или, того хуже, портится. Советую квасить капусту с добавлением сухой горчицы. Это беспроигрышный вариант. Горчичный порошок нужно насыпать на дно посуды, потом уложить капусту, а поверх нее ткань, смоченную

в разведенной горчице. Потом круг и груз. Горчица не оставит шанса гнилостным бактериям, и капуста получится вкусной и хрустящей. И еще, если вы решили попробовать новый рецепт, начните с небольших объемов.

Марина.

Шашлык всегда мягкий и вкусный

Секрет в том, что я не добавляю уксус. Мариную мясо в луковом пюре. Туда же добавляю приправы. Важно налить постное масло и положить горчицу. Солю мясо при жарке, так оно остается сочным. Мариновать нужно подольше, лучше всего оставить на ночь.

Владимир.

*** Если вам нужно быстро вскипятить молоко, добавьте в него немного сахара – и у вас это займет меньше времени.**

*** Молоко делает омлет пышнее? А вот и нет! Оно быстро выпаривается, яйца готовятся дольше. Секрет пышного омлета – приготовление на низкой температуре.**

ВНУКИ ЛЮБЯТ ПИЦЦУ. ПЕЧЕТСЯ ОНА 5 МИНУТ!

Как-то решила ее приготовить сама. Получилось неплохо. Тесто делаю из воды, муки, дрожжей и растительного масла: одна часть воды, три части муки, остальное - на глаз. Майонез на тесто мажу тонким слоем. Начинки кладу столько, чтобы виднелось тесто, а сыр насыпаю так, чтобы просвечивалась начинка. Печется пицца пять минут. В начинке могут быть колбаса, помидоры, курица, перец, оливки. Приятного аппетита!

Лариса Сергеевна.



КОЖА ВОКРУГ ГЛАЗ

СЕКРЕТЫ УХОДА

Появление мешков под глазами и мимических морщин можно надолго отодвинуть. Главное - правильный уход за этой деликатной зоной.

В чувствительной зоне вокруг глаз отсутствует подкожно-жировая клетчатка, гидролипидная пленка выражена слабо. Кроме того, каждые десять лет происходит утончение эпидермиса на 6%. Именно поэтому некоторые косметологи считают, что кремом для век нужно начинать пользоваться с 16-18 лет. А еще спать не менее 8 часов в сутки и не выходить из дома без солнечных очков в периоды активного солнца. Соблюдать данные рекомендации на практике удастся не всегда. Но вы можете сделать ставку на качественный уход.

Деликатное очищение

Для зоны вокруг глаз косметологи рекомендуют выбирать бережные очищающие средства. Они не содержат агрессивные ПАВ, которые раздража-

ют и пересушивают эпидермис. От любых пенящихся составов желательное отказаться.

Тушь удобно удалять мицеллярной водой - смочите ею ватный диск и снимите косметику. Тереть кожу и нажимать на веки нельзя! Если остатки туши отпечатались под глазами, воспользуйтесь молочком для снятия макияжа. Затем смойте его водой.

После очищения дерма стала стянутой, сухой? Значит, средство вам не подходит. Попробуйте продукцию других марок. Возможно, вам нужна мицеллярная вода с пометкой «для чувствительной кожи».

Чем увлажнить кожу?

Некоторые считают, что использовать крем для зоны вокруг глаз обязательно: можно ограничиться обычным

увлажняющим средством для лица. Это в корне неверная позиция. Специальная косметика для тонкой кожи имеет сбалансированный состав, отличается более густой консистенцией. Также она содержит ингредиенты, которые помогают справиться с проблемами, характерными для зоны вокруг глаз.

Так, витамин С, пептиды и ретинол стимулируют выработку коллагена и визуально разглаживают морщины, керамиды и гиалуроновая кислота предотвращают обезвоживание дермы, а койевая кислота и витамин В3 борются с отеками.

✓ **Распределяйте крем вокруг глаз подушечками безымянных пальцев - они анатомически более слабые, поэтому не травмируют кожу.**

Не лишним будет использовать гидрогелевые патчи. Они способны за короткий срок уменьшить мешки под глазами, снять отеки, увлажнить кожу. Применять патчи рекомендуется не чаще 3 раз в неделю, чтобы не вызвать привыкание кожи.

Защита от солнца и макияж

Ультрафиолет вызывает фотостарение дермы - из-за этого на коже вокруг глаз появляются мелкие морщинки. Обязательно наносите крем от солнца под макияж. Средства с SPF-фильтрами блокируют ультрафиолетовое излучение и защищают кожу от преждевременного старения и пигментации.

При нанесении макияжа важно учитывать особенности уязвимой дермы век.

* Тональный крем лучше распределять спонжем, а не руками, чтобы не растягивать кожу.

* Скрыть следы недосыпа лучше не плотной тональной основой, а консилером с легкой текстурой.

* Откажитесь от припудривания век для фиксации макияжа: вы рискуете пересушить дерму.

* Нанося подводку или карандаш на нижнее веко, не натягивайте кожу руками. Последствия в виде морщинок не заставят себя ждать.

✓ **В среднем человек моргает около 10 000 раз в сутки. В результате кожа глаз растягивается и подвергается преждевременному старению.**

«За и против»



Ламинирование или наращивание ресниц?

Устали ежедневно тратить время на нанесение туши? Хорошая новость: существуют процедуры, которые способны мгновенно преобразить ресницы и забыть о макияже на 3-4 недели. Правда, у них есть свои плюсы и минусы, о которых надо знать.

* Ламинирование визуально удлиняет реснички, они становятся более плотными, появляется красивый изгиб. Эффект получается естественным. Из

очевидных минусов то, что в течение недели после процедуры нежелательно посещать сауну, загорать.

* При наращивании ресниц вы можете выбрать густоту и объем волосков. Однако тем, кто носит контактные линзы, придется отказаться от наращивания. Такие реснички нельзя тереть, а также желательно научиться спать на спине, чтобы минимизировать механическое воздействие.

Считается, что при длительном использовании шампунь может перестать эффективно воздействовать на волосы. Это так: в среднем, необходимо менять средство по уходу раз в 6-12 месяцев. Однако выбирать его нужно, опираясь на свой тип волос и проблему, которую вы хотите с его помощью решить.

Для дополнительного объема

Шампунь для увеличения объема часто приобретают обладательницы тонких, сухих, осветленных и ломких волос. Однако эти средства подсушивают кожу головы. Так что результат, особенно без использования кондиционера, может оказаться плачевным - сухие волосы еще больше иссушатся, а кожа головы может начать шелушиться.

Если ваша цель - объем, используйте мягкие, щадящие средства. Хорошо, если в их составе будут присутствовать салициловая кислота, увлажняющие компоненты и витамин E.

Разглаживающий

«Разгладить» в данном случае не равно «выпрямить», поэтому, если у вас вьющиеся волосы, такой шампунь их не усмирит. Они станут чистыми, чуть более плотными и менее пушистыми за счет силиконов, пантенола и масел, которые обычно входят в состав подобных средств.

Разглаживающие шампуни скорее подходят обладательницам прямых и пушистых волос. Они делают их более гладкими, что помогает подчеркнуть форму стрижки.

Увлажняющий

Некоторые боятся, что увлажняющий шампунь утяжелит волосы и лишит их объема. На самом деле такой продукт не изменяет структуру, а наполняет волосы увлажняющими компонентами. Особенно это важно для тех, кто часто использует утюжки, стайлеры, а также красит волосы и делает химическую завивку.

Для жирных волос

Такие продукты подходят для девушек с жирными у корней волосами, так как они регулируют выработку себума. Хорошо, если в составе шампуня есть противомикробные компоненты, экстракты растений с освежающим эффектом и эфирные масла. А вот агрессивных ПАВов (поверхностно-активных веществ) и силиконов в нем быть не должно.

Если повышенная жирность кожи головы - хроническая проблема, необходимо обратиться к врачу. Он назначит терапию и лечебный шампунь. Обладательницам нормальных волос в качестве профилактики средство для жирных волос не подойдет. Это может лишь спровоцировать нарушение работы сальных желез.



КАКОЙ ШАМПУНЬ НУЖЕН ВАМ?

Выбрать хороший шампунь не так просто - ассортимент огромен. И даже высокая стоимость не гарантирует, что средство вам подойдет. Как не ошибиться?

Восстанавливающий

Это хорошее средство для поврежденных волос - после химической завивки, окрашивания, длительного термического воздействия. Такой шампунь насыщает кожу головы активными компонентами, стимулирует рост, делает волосы более гладкими и послушными. Если использовать средство на здоровых, неповрежденных волосах, это может вызвать эффект утяжеления и потери объема.

Для сухих волос

Подобные шампуни нередко приобретают обладательницы сухих волос, жирных у корней. И напрасно! Кожа головы в данном случае и так выделяет много себума, а шампунь еще и содержит протеины, кератины и масла, которые стимулируют дополнительную выработку кожного сала.

Если у вас сухие волосы, но жирные корни, подойдет шампунь для смешанного типа волос, причем профессиональный.

От перхоти

Повышенное отделение чешуек кожи головы может быть вызвано разными причинами - грибком, стрессом, реакцией на агрессивные ПАВы, кожным заболеванием и т.д. Лучше решать про-

блему под наблюдением врача. Мыть голову шампунем от перхоти просто для профилактики не стоит. Это лечебное средство, которое может вызвать иссушение волос и кожи головы.

Для окрашенных волос

Продукты для окрашенных волос содержат увлажняющие добавки, УФ-фильтры, антиоксиданты. Также в их составе имеются особые компоненты, которые покрывают локоны пленкой, чтобы в них дольше удерживался пигмент. Использовать подобные средства на неокрашенных волосах допустимо, но смысла в этом нет.

От выпадения

Основной принцип действия таких шампуней - улучшение питания волосяных луковиц и восстановление структуры волоса. Они могут содержать как сложные активные компоненты типа аминексила и стемоксидина, так и уходовые добавки (витамины, эфирные масла, протеины, экстракты растений и т.д.). Чтобы получить максимальный эффект от шампуня, подобрать его должен врач.

✓ Хотите понять, подходит ли вам шампунь? Используйте его в течение месяца и наблюдайте за результатом. Если эффекта нет, замените средство.



ЗАВЕРНИТЕ!

С ЛОСОСЕМ И СЫРОМ

Понадобится: тонкий лаваш - 2 листа, рыба красная слабосоленая - 150 г, сливочный творожный сыр - 150 г, красный лук - 1 шт., рукола - 1 пучок, базилик свежий - несколько веточек, соль, черный перец - щепотка, лимонный сок - 2 ст. л.

Распределите творожный сыр равномерно по лавашу. Посолите и поперчите сыр.

Руколу и базилик промойте, обсушите, нарежьте, распределите на слое сыра. Лук нарежьте полукольцами, уложите на зелень.

Рыбу нарежьте длинными тонкими полосками и выложите на зелень с луком, сбрызните лимонным соком.

Аккуратно сверните ролл свободным краем вниз. Оберните пищевой пленкой, уберите в холодильник на несколько часов для пропитки.

Готовые роллы разрежьте пополам по диагонали.

✓ **Чтобы сделать ролл еще сочнее, добавьте в него свежий огурец.**

С ОМЛЕТОМ И СОУСОМ САЛЬСА

Понадобится: тонкий лаваш - 1 лист, яйца - 3 шт., молоко - 90 мл, рис - 50 г, вода - 150 мл, кукуруза консервированная - 3 ст. л., растительное масло - 1 ст. л., помидоры - 3 шт., лук - 1/2 шт., чеснок - 1 зубчик, перец чили - 1 шт., кинза свежая - 3 веточки, лайм - 1/2 шт., соль, перец - по вкусу.

Рис промойте несколько раз, залейте водой, посолите и отварите на слабом огне под крышкой.

Взбейте яйца с молоком, солью и растительным маслом. Приготовьте пышный омлет.

Помидоры обдайте кипятком, снимите с них кожицу и разрежьте на четвертинки. Острый перец освободите от семян, лук крупно нарежьте, очистите чеснок.

Сложите в блендер помидоры, лук, перец, чеснок и кинзу, пюрируйте. По вкусу добавьте сок лайма и соль.

Смажьте приготовленным соусом лаваш, выложите рис, кукурузу и омлет. Сверните ролл и обжарьте на сухой сковороде до золотистой корочки.



БУРРИТО

С МЯСОМ И БОБАМИ

Понадобится: лепешки тортильи - 2 шт., говяжий фарш - 200 г, лук красный - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, сухая красная фасоль - 100 г, помидоры - 2 шт., томатная паста - 100 мл, растительное масло - 3 ст. л., орегано - 2 щепотки, соль, черный перец - по вкусу.

Залейте фасоль холодной водой на ночь. Воду слейте, залейте фасоль свежей порцией воды и отварите до готовности. Откиньте на дуршлаг. Лук нарежьте кубиками, чеснок пропустите через пресс.

Обжарьте фарш с луком и чесноком, посолите, поперчите, посыпьте орегано. Добавьте нарезанные помидоры, отварную фасоль и томатную пасту. Тушите фарш 5-10 мин., периодически помешивая. Заверните начинку в лепешки.

Обжарьте роллы на сухой сковороде-гриль с двух сторон до появления полосок.

АРМЯНСКИЙ БРТУЧ

Понадобится: тонкий лаваш - 2 шт., куриная грудка - 150 г, огурец - 1 шт., перец - 1/2 шт., листья салата - 4 шт., красный лук - 1/2 шт., картофель - 2-3 шт., растительное масло - 2 ст. л., простокваша (1%) - 70 мл, чеснок - 1 зубчик, укроп - 3 веточки, соль, перец - по вкусу.

Куриное филе посолите, поперчите.

Картофель очистите, нарежьте дольками, сбрызните маслом. Заверните филе в фольгу. Картофель разложите на противне. Запекайте филе и картофель при 180 градусах 25-30 мин.

Нарежьте филе ломтиками, огурцы и лук - кольцами, перец - брусочками.

Измельченный чеснок смешайте с зеленью, простоквашей и солью. Смажьте лаваш полученным соусом, сверху выложите листья салата и начинку. Заверните.



СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

- * Чтобы роллы точно получились, не нарушайте последовательность сборки. Сначала основа смазывается соусом, затем выкладываются овощи, а уже в конце - мясо или другая жирная начинка.
- * Старайтесь не класть слишком много начинки: лаваш будет трудно сворачивать.
- * Приготовьте свои варианты классических рецептов. Для этого замените пресный лаваш самодельными лепешками с добавками.

Шницель - это жареный в панировке кусок мяса или рыбы. Родиной блюда считается Австрия, но популярны шницели и в немецкой кухне.

Традиционно к нему подают гарнир из картофеля, пасты или салат со свежими овощами. Дополняют различными соусами: томатным, сливочным, грибным, сырным.

Классический «Венский»

Понадобится: филе свинины - 450 г, растительное масло для жарки, яйца - 2 шт., панировочные сухари - 100 г, мука - 100 г, зеленый лук - 2 пера, лимонный сок - 3 ст. л., соль, черный перец - по вкусу.

Филе нарежьте на куски толщиной 1 см, отбейте кулинарным молоточком, посолите и поперчите.

В одну тарелку насыпьте муку, во второй венчиком взбейте яйца, в третью выложите панировочные сухари. Обваляйте мясо в муке, окуните в яичную массу, обваляйте в сухарях. Обжарьте на масле с двух сторон до появления румяной корочки. Готовые шницели промокните салфетками, чтобы убрать лишнее масло.



ШНИЦЕЛЬ

По-албански

Понадобится: филе куриной грудки - 450 г, яйцо - 1 шт., лук - 1 шт., крахмал - 2 ст. л., сметана - 2 ст. л., чеснок - 1 зубчик, растительное масло для жарки, панировочные сухари - 100 г, сыр пармезан - 80 г, помидоры - 3 шт., томатная паста - 2 ст. л., базилик - 0,5 ч. л., сахар - 2 ч. л., соль, перец - по вкусу.

Мелко нарубите куриное филе. Репчатый лук и чеснок измельчите блендером.

Смешайте филе с луком и чесноком, посолите и поперчите. Добавьте сметану, яйцо и крахмал. Оставьте смесь в холодильнике на 1 час.

Сформируйте котлеты, обваляйте в панировочных сухарях и жарьте до золотистой корочки.

Для томатного соуса обдайте помидоры кипятком, снимите кожицу и мелко

Чтобы шницели прожарились, отбивайте их до толщины в 3 мм.

Хрустящий снаружи и сочный внутри... Его можно приготовить на обед или подать к праздничному столу. Шницель - это так аппетитно!

нарезать. Обжарьте помидоры с томатной пастой и сушеным базиликом. Добавьте сахар и соль.

Полейте шницель горячим соусом и посыпьте тертым пармезаном.

затем в яично-молочную смесь, а после в хлопья и обжарьте с двух сторон на среднем огне. Накройте крышкой и потомите на слабом огне еще 4-5 мин. Подавайте со свежей зеленью и кружочками лимона.

Рыбный

Понадобится: филе трески - 400 г, яйцо - 1 шт., молоко - 50 мл, растительное масло - 4 ст. л., кукурузные хлопья (без сахара) - 2 ст. л., мука - 1 ст. л., лимон и свежая зелень для подачи, соль, перец - по вкусу.

Кукурузные хлопья измельчите до состояния крошки. Филе трески нарежьте небольшими кусочками, посолите и поперчите.

Подготовьте 3 тарелки для панировки: в первую насыпьте муку, во второй взбейте яйцо с молоком, в третью положите кукурузные хлопья.

Обмакните каждый кусок рыбы в муку,

С ореховой корочкой

Понадобится: филе куриной грудки - 400 г, яйцо - 1 шт., вода - 1 ст. л., чеснок - 1 зубчик, мука - 4 ст. л., растительное масло для жарки, грецкие орехи (ядра) - 100 г, соль, перец - по вкусу.

Филе нарежьте на стейки. Каждый отбейте молоточком, посолите, поперчите, натрите чесноком.

Грецкие орехи обжарьте на сухой сковороде и мелко нарубите.

Обваляйте филе в муке, затем в яйце, смешанном с водой, а потом в ореховой крошке. Обжарьте шницели с каждой стороны до золотистого цвета.



По-албански



Рыбный



С ореховой корочкой



Всего четыре этапа!

Каждый человек на своем жизненном пути встречает четыре Задачи (все остальные - лишь их придатки). Каждая из Задач соответствует разным периодам жизни. У некоторых людей они могут повторяться, а у кого-то будут на каждом этапе разными.

Первая Задача проявляется в детстве и до 27 лет. Вторая Задача обязательно заявит о себе до 45 лет. Третья Задача (основная) действует на протяжении всей жизни. А четвертая задача актуальна уже после 45 лет.

Для определения числа первой Задачи нужно из месяца рождения (январь - 1, февраль - 2, март - 3, апрель - 1, май - 2, июнь - 3, июль - 1, август - 2, сентябрь - 3, октябрь - 1, ноябрь - 2, декабрь - 3) вычесть число рождения (обязательно однозначное). Может потребоваться вычесть из меньшего большее. Тогда по законам математики в ответе должно получиться отрицательное число. Но в нумерологии минус опускается. Например, человек родился 27 февраля 1984 года.

Для определения первой Задачи год вообще не требуется.

Ищем разницу: 2 (февраль - второй месяц) - 9 (2 + 7) = -7. Убираем ми-

ЗАДАЧИ, КОТОРЫЕ НАС ВЫБИРАЮТ

На протяжении жизни человек сталкивается со множеством задач. Но если разобраться, то большинство из них имеет «одно происхождение». Научиться преодолевать проблемы, их решать - означает перейти на новый уровень развития. Чтобы понять, с чем конкретно стоит бороться, нужно воспользоваться специальным нумерологическим расчетом.

нус и получаем 7. Это и будет числом первой Задачи.

Чтобы определить число второй Задачи, вычитаем из числа дня рождения число года рождения. В нашем примере расчет будет таким: $9 - 4(1 + 9 + 8 + 4 = 22; 2 + 2 = 4)$. Получается, что числом второй Задачи будет 4.

Для расчета числа третьей Задачи вычтите из первой Задачи вторую ($7 - 4 = 3$).

Число четвертой Задачи рассчитывается путем вычитания из месяца рождения года рождения. Для человека, который родился 27 февраля 1984 года, числом четвертой Задачи будет 2: $2 - 4 = -2$ (но минус «исчезает»).

Теперь остается ознакомиться с нумерологическими советами, чтобы начать менять свою жизнь к лучшему.

0. Главный недостаток - неумение доводить начатое до конца. Вы быстро загораетесь какой-либо идеей, но так же неожиданно можете потерять к ней интерес. Данная негативная черта проявляется во всех сферах: работе, учебе, взаимоотношениях с окружающими людьми. Усугубляет ситуацию то, что вы не видите в своем непостоянстве проблемы, наивно полагая, что виноваты все кругом - люди и (или) обстоятельства.

1. Научитесь быть независимым. Рассчитывайте в первую очередь на себя; не ждите, что вам кто-то должен прийти на помощь. Неприятностям способствует стремление следовать за толпой, быть как все. Не бойтесь проявлять индивидуальность, высказывайте свою точку зрения.

2. Для вас мнение окружающих играет слишком большую роль. Вы принимаете близко к сердцу то, что о вас говорят люди вокруг. Как результат - стараетесь всем угодить, что, естественно, невозможно. Ваша сверхэмоциональность формирует страх. Вы боитесь ошибиться; того, что покажете не тот результат, которого от вас ждут.

3. Вы критично воспринимаете происходящее вокруг. Не верите никому и ничему, все подвергаете сомнению. Зато к самому себе вы относи-

тесь совершенно по-другому. Вы всегда правы, практически никогда не совершаете ошибок (если и признаете какие-то из них, то неискренне - поддаваясь давлению общества).

4. У вас прослеживается склонность к неорганизованности и беспорядку. С большим трудом и неохотой переходите от слов к делу. Любите фантазировать, выдавать желаемое за действительное. Именно в мире, созданном в своем воображении, вы и проводите большую часть времени.

5. Вы любите постоянство и очень боитесь каких-либо (даже самых незначительных) изменений. Вы слишком привязаны к вещам, месту жительства, работы. Закрыты для всего нового. Примечательно, что вас все в своей жизни устраивает. Но рядом могут быть близкие, которым такое «сидение на месте» не даст развиваться.

6. Во всем вы берете довольно высокую планку. Соответствовать ей получается не всегда. Следствие такого поведения - частые депрессии, самобичевание, копание в себе. Вы редко испытываете удовольствие от того, что делаете сами и что делают для вас другие люди.

7. Для вас важнейшие приоритеты в жизни - это деньги и власть. Стремление к материальному благополучию затмевает все остальные интересы и ценности. Ваша позиция - в мире все покупается и продается, а вопрос только в цене.

8. Вы любите себя жалеть. Делаете это по поводу и без, наедине с самим собой и в обществе. Другие вынуждены слушать, какой вы бедный и несчастный. Вы лишний раз не перенапрягаетесь, не будете стараться на пределе своих возможностей. И это не всегда хорошо!

9. Вы не умеете постоять за себя и близких людей. Охотно верите всему, что говорят, и охотно выполняете все, что требуют, не задумываясь об усталости и реакции близких, которых, возможно, вы предаете, отключаясь на требования и нужды посторонних. Вам предстоит выяснить, как вы на самом деле к себе относитесь и готовы ли вы остаться одиноким.

Жуир	Тамтам	Сын короля Анвар. рыба				Помещение для лекций	Деталь пальто	Истор. район Москвы	Стресс	"Захват", актер
		Прядь волос	Кухонная мебель	Стих метр						
Русский художник	Лингвист				Кулинар	Царь Фракии	Робуста	Вход в улей	Писатель... Чапек	
		Оружие охотника	Голки	Имитация волос			Для ногтей Недостаток			
Король вестготов	Характер			Отступник		Цветок невесты	Соха			
	Мотофанат			Русский зодчий	Освещает сцену... де Вета				Пугачица	
Сын Дедала	Рос. певец	Ударное оружие	Родина шерпов	Вор		Репутация Автор "Илиады"				
Демонстрация	Русский про-водник				Панты		Иньекция Сатирин Аджиди...			
		Соленое озеро в Казахстане			Словац. писатель	Страховка		Весенняя страда	Часть якоря	
Гимнаст. снаряд	Комнат. пальма			Лидер				Крошки		
		Камен. жилище			Шлюпка	Итал. грузовик				
Анискин, актер	Крупная ящерица		Столица Ирана					Приток Дуная		

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №43

СКАНВОРД НА СТР. 15

П	Е	Р	И	С	К	О	П	Т	Ю	Б	И	К
Б			А	И	Н	О						
А			К	А	Р	А	В	А	Н	О		
С			У	Р	Л	Т	А	Н	Г	О		
К	О	Л	Ь	Р	А	Б	И	С	М	Ь		
Е			О	З	О	Н		Н	Е	Р	Ь	
Т	О	П	А	З	К		А	К	А	Р	А	
О	В	Ш	А	Т	А	М	А	Н	П	Е	Н	А
Л	Е	К	Т	О	Р	К	Е	С	Р	И	Т	А
С	Н	Е	Р	В	Е	Н	И	Е	Н	Е	О	Н
Т	Р	О	Й	Н	И	К	М	У	К	Р	О	П
А	Л	Д	А	М	А	С	Т	А	С	А		
Т	Е	Р	Е	Т	И	К	А	М	О	Р		
Б	У	Е	Р	А	К	С	К	Л	О	К	А	
Ш		Ф	Л	О	Р	А						
Н	А	Н	Д	У	Т	О	Н	Я				
Е	А	Г	Р	А	Ф	И	Н					
В	Е	Т	К	А	В	О	С	К				
А	О	С	Т	А	Н	А	В	Р	О	Р	А	

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Шпик. Хула. Пижон. Юрта. Валет. Вид. Авось. Фук. Викинг. Корма. «Джек». Бартер. Товарка. Тире. Колпак. Указка. Галун. Натр. Врач. Канат. Пора. Каре. Поход. Воск. Миг. Багаж. Фол. Лиса. Олива. Чугунок. Сад.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Пагода. Буер. Комик. Первоцвет. Арахис. Тис. Икота. Рогач. Кладь. Визг. Кед. Игарка. «Бег». ЧП. Реал. Ген. Бакен. Овсянка. Жок. Хна. Орел. Напев. Лефор. Пиано. Офис. Мера. Тарасова. Антиквар. Карта. Клад.

СКАНВОРД НА СТР. 41

П	С	Х	Т	С	К	А	Ш	П	О	Б	А	
С	М	А	А	Х	А	Н	З	Ь	П	О	Л	И
Т	К	Е	М	А	Л	И	Ф	А	К	Е	Л	Ш
А	Т	М	У	С	К	А	Р	И	С	А	С	З
Т	Р	А	Р	Ч	А	Г	Е	Н	Т	А	П	П
У	Н	А	Ш	П	Р	А	К	Т	И	К	Т	А
С	Р	А	М	К	Л	А	Р	Ш	А	Р	А	Д
Е	А	Т	О	С	З	У	Б	И	Л	О	Н	А
Х	О	П	А	А	Ф	Е	Т	Н	Е	М	О	С
М	О	М	Ч	А	Е	Н	Р	А	Б	А	С	Н
Т	Ю	Н	И	К	А	Т	Н	Х	О	А	Н	Т
Р	И	Ф	И	М	О	Р	Т	Б	О	С	С	Т

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009
9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 4-й этаж.

Гл. редактор Вета Аракелова
Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12
(Звонить по понедельникам)

В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



КАКАЯ РЕДКОСТЬ!

4 УНИКАЛЬНЫЕ ПОРОДЫ СОБАК

Перед вами самые редкие породы собак в мире. Их не встретишь на улице, потому что эти экзотические питомцы сложны в содержании и считаются дорогим удовольствием.

Существует ряд критериев, по которым животные считаются редкими. Например, низкая популярность среди кинологов, малое поголовье на международном уровне, высокая стоимость и др. В этом списке чинук, абиссинский песчаный терьер, леонбергер, пхунсан и сапсары.

САПСАРЫ

Пушистое облачко



Древнейшая порода собак, первые упоминания о ней датируются 935 годом до нашей эры. Появилась в Южной Корее, ее название переводится как «уничтожающий злых духов». Считается, что эти псы умеют охотиться на привидения и изгонять их из дома. Хотя внешне они не выглядят угрожающе - пушистое облачко с серой шерстью и челкой, которая спадает на глаза. К середине 1980-х годов порода практически исчезла: осталось всего 8 особей. Сейчас в Корее их насчитывается чуть более 600. За пределами этой страны сапсары встретить крайне сложно. Обладатели этих питомцев отмечают, что они - прекрасные компаньоны, ко-

торые дружелюбно относятся ко всем членам семьи. Если сапсары почувствует опасность, исходящую от незнакомца, то даст хозяину об этом знать громким лаем.

ЧИНУК

Перевозит грузы

на дальние расстояния

Одна из самых редких пород на планете. Она была выведена в XX веке американцем Артуром Уолденом. Мужчине требовалась крупная ездовая собака, сильная и выносливая, чтобы перевозить грузы на большие расстояния. Он скрестил метисов сенбернара и эскимосского шпица. Первых щенков Артур назвал Рикки, Тикки и Тави. Уолден надеялся, что чинук заменит сибирского хаски, но этого не произошло. Сегодня в мире насчитывается всего 300 особей, поэтому чинук считается дорогой породой. Те, кто стал ее счастливым обладателем, заметили: это не только упряжная собака, способная работать практически круглосуточно, но и непревзойденный защитник и охот-



ник. Говорят, щенки легко дрессируются и хранят верность своему хозяину всю жизнь. Несмотря на очевидные плюсы, чинук как порода до сих пор не признана кинологическими клубами.

ПХУНСАН

Добродушная нянька



Умный, сильный и преданный человеку «белый волк» - так описывают необычную породу в Северной Корее, где она и появилась. Точная версия происхождения пхунсана не установлена. Многие считают, что белоснежные щенки родились благодаря скрещиванию аборигенных собак с волками.

Псы с крепкими длинными лапами и маленькими ушами - национальное достояние и гордость Северной Кореи. Эти животные могут выполнять роль няньки: они вытерпят все детские забавы, а потом устало растянутся на коврике.

В других странах пхунсанов не встретишь. Те, кто мечтает обзавестись ручным волком, отправляются за ним в поездку. Кстати, эту породу до сих пор не признали международные кинологические организации.

ЛЕОНБЕРГЕР

Собака в маске

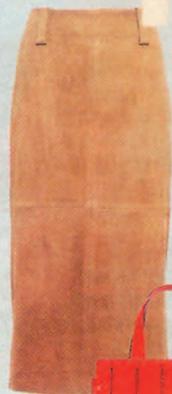
Издалека кажется, будто леонбергер носит черную маску на мордочке. Шерсть в этом месте у собаки темная, а на всех остальных участках - рыжая. Порода выведена в Германии в 1840-х годах по указу мэра Леонберга. Генрих Эссиг хотел, чтобы внешне собака походила на горного льва, который красовался на гербе города.

Для этой цели отобрали несколько пород - ньюфаундленд, сенбернар и пиренейская горная собака. В итоге «горный лев» оказался чрезвычайно крупным, но при этом добродушным. Слава о необычных животных быстро разлетелась по Германии. Стать обладателями леонбергера мечтали многие аристократы. Из-за этого цена щенков стала весьма высокой.

Во время Второй мировой войны порода пришла в упадок, и осталось всего 8 чистокровных представителей. Теперь леонбергеров снова разводят, но они остаются в списке самых дорогих собак в мире.

Яркий гренадин

Этот оттенок придется по вкусу тем, кто любит привлечь к себе внимание. Гренадин эффектно смотрится не только в одежде, но и в аксессуарах. С данным цветом можно составить как яркие образы, используя близкие по насыщенности тона, так и нежные, разбавляя их нотками песочного или голубого оттенков.



Уютный терракот

В этом цвете сочетаются коричневый, красный и оранжевый тона. Терракот ассоциируется с уютом и теплом. Комбинирование с природными оттенками зеленого привнесет в образ умиротворение. А с приглушенной палитрой желтого и оранжевого лук, напротив, будет выглядеть ярко. Теплый оттенок терракота будет гармонично смотреться с холодным бледно-голубым денимом.



Благородный мак

Этот солнечный оттенок с преобладанием оранжевого цвета будет интересно смотреться как на гладких материалах, так и на шероховатых, в том числе шерстяных.

Мак подойдет к вечерним нарядам в сочетании с нейтральными оттенками, лаконичными украшениями и аккуратной прической. В повседневных образах «умерить пыл» красно-оранжевого цвета помогут оттенки изумруда, лаванды и темного шоколада. Оттенок подойдет к строгим образам в черном, сером, бежевом тонах, если использовать его на сапогах и аксессуарах.





МЕДОВИК С ВИШНЕЙ

Мука - 450 г, яйца - 2 шт., сливочное масло - 60 г, сахар - 250 г, мед - 100 г, сода - 1 ч. л., вода - 5 ч. л., вишня (замороженная или свежая) - 150 г, кукурузный крахмал - 2 ч. л., сметана (25-30%) - 500 г, сахарная пудра - 130 г.

На водяной бане в миске нагрейте в ней до растворения мед со сливочным маслом и 200 г сахара. Снимите миску с плиты. Высыпьте соду и перемешайте. Яйца взбейте до образования пены. Влейте воду и яйца в медово-масляную массу, добавьте муку, замесите тесто. Разделите его на 8 частей, уберите в холодильник на 30 мин. Раскатайте каждую часть, вырежьте тарелкой коржи. Выпекайте на застеленном пекарской бумагой противне по 5 мин. при 180 градусах, наколов вилкой. Выньте из вишен косточки, присыпьте крахмалом и сахаром. Взбейте сметану с сахарной пудрой, промажьте коржи, выложите вишневую начинку. Соберите торт, верх присыпьте крошкой из обрезков коржей. Украсьте вишней.



ХВОРОСТ «ЮЖНЫЙ»

Мука - 600 г, минеральная вода - 250 мл, сахар - 205 г, соль - 0,5 ч. л., вода - 160 мл, мед - 1,5 ст. л., растительное масло (для фритюра) - 300 мл, грецкие орехи (ядра) - 90 г, сахарная пудра для подачи.

Соедините муку, соль, 1 ч. л. сахара, газированную воду и замесите тесто. Оставьте на 15 мин., накрыв полотенцем. Разделите тесто на 3-4 части. Каждую часть раскатайте до 1-2 мм толщиной. Дайте 5-10 мин. подсохнуть. Скатайте каждую в рулет шириной 4 см, перевернув мукой между слоями. Смочите свободный край водой, заклейте рулет. Разрежьте его по диагонали на кусочки шириной 2 см. Воду с сахаром доведите до кипения и аккуратно снимите с огня. Добавьте мед и тщательно перемешайте. Разогрейте масло и обжарьте тесто до румяной корочки. Готовые изделия складывайте на салфетку. Когда остынут, окуните каждую в сироп, посыпьте орехами и пудрой.



ГРУЩА

В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

Груши - 4 шт., сахар - 300 г, мед - 3 ст. л., корица - 3 палочки, ванильный сахар - 2 ч. л., вода - 1,2 л, яйцо - 1 шт., молоко или сливки - 0,5 ст. л., слоеное дрожжевое тесто - 1 пласт.

Очистите груши от кожицы, оставляя черенки. Удалите сердцевину и срежьте донышко. В кастрюлю влейте воду, добавьте мед, сахар, специи. Опустите груши, варите 15 мин. Уберите на ночь в холодильник. Разморозьте тесто. Раскатайте, вырежьте 4 квадрата для основания булочек, оставшееся тесто нарежьте полосками шириной 1 см. Застелите противень пекарской бумагой, разложите квадраты теста. Поставьте на каждый по груше. Взбейте яйцо с солью, влейте молоко, смажьте груши. Обмотайте груши от основания к черенку полосками теста (начало полоски соедините с основой из теста). Сверху смажьте яичной массой. Выпекайте при 200 градусах 30 мин. Полейте медом перед подачей.



РУЛЕТКИ СО СГУЩЕНКОЙ

Мука - 170 г, яйца - 3 шт., мед - 2 ст. л., сахар - 100 г., разрыхлитель - 1,5 ч. л., сметана (30%) - 180 г, вареная сгущенка - 200 г, грецкие орехи (ядра) - 100 г, сахарная пудра - 200 г, лимонный сок - 1 ч. л., вода - 2 ст. л.

Взбейте яйца с сахаром и медом в пышную пену. Высыпьте муку и разрыхлитель, тщательно перемешайте. Застелите противень пекарской бумагой и равномерно распределите по нему тесто. Выпекайте 6-7 мин. при 200°. Переверните готовый корж на полотенце, снимите бумагу и с помощью полотенца сверните рулетом. Для крема соедините сметану и вареную сгущенку. Смажьте кремом остывший корж, сверните в рулет. Оставьте в холодильнике на 2 ч. для пропитки. Разрежьте рулет на несколько частей. Торцы окуните в оставшийся крем, а затем в дробленые грецкие орехи. Для глазури смешайте воду, сахарную пудру и лимонный сок. Украсьте рулеты глазурью перед подачей.

